

**Psykologer som leverandører av livsidealer?  
Refleksjoner rundt spørsmålet ”hva er et godt liv?”  
og fagpsykologiens begreper om svar i nyere tid**

av

Christopher Lockwood Meyer



Lvert som hovedoppgave ved  
Psykologisk institutt,  
Universitetet i Oslo,  
høst 2007.

# Sammendrag

Forfatter: Christopher Lockwood Meyer

Tittel: "Psykologer som leverandører av livsidealer? Refleksjoner rundt spørsmålet "hva er et godt liv?" og fagpsykologiens begreper om svar i nyere tid."

Veileder: Hilde Eileen Nafstad

Denne oppgaven er et selvstendig, teoretisk forskningsprosjekt som dreier seg om spørsmålet "hva er et godt liv?" og fagpsykologiens svar på det gjennom begreper knyttet til gode liv i nyere tid. Problemstillingene oppgaven tar opp er 1) hva dreier spørsmålet "hva er et godt liv?" seg om?, 2) hvilke typiske posisjoner i forhold til dette spørsmålet er å finne i refleksjon rundt dette spørsmålet utenfor fagpsykologien?, 3) hva er fagpsykologiens svar på dette spørsmålet i nyere tid?, 4) hvilke filosofiske posisjoner i forhold til gode liv er fagpsykologiens svar uttrykk for?, og 5) hvordan skal en forstå fagpsykologiens svar?

Oppgaven begynner med en redegjørelse for hva spørsmålet om gode liv generelt dreier seg om, hvorfor svar på det generelt er viktig for mennesker, og hvorfor fagpsykologiens svar på det kan være betydningsfullt i dagens samfunn. Videre i oppgaven viser jeg ulike tolkninger av spørsmålet, introduserer noen begreper viktige i en refleksjon rundt spørsmålet, klargjør betydninger av det flertydige begrepet "lykke", og redegjør for 1) noen kategorier for å klassifisere svar, og 2) sentrale filosofiske posisjoner i forhold til svar, først og fremst a) tre posisjoner om deskriptiv egeninteresse i form av det som er godt for den som lever det aktuelle liv: hedonisme, egoisme, og perfeksjonisme, og b) to grunnposisjoner i forhold til normativ etikk, "moralisk godhet", hvordan et menneske *bør* leve: pliktetikk og dygdsetikk. Deretter beskriver, kommenterer og klassifiserer jeg seks begreper nært knyttet til gode liv innen nyere fagpsykologi: "happiness", "subjective well-being", "flow", "autentisk lykke", "psychological well-being", og "community well-being". Alle disse begrepene dreier om hva som konstituerer et godt liv for den som lever det aktuelle livet, men det verdimeslige fokus varierer. Mens noen av begrepene og tankene rundt er knyttet til moral, må andre forstås som forsøk på å beskrive et individs egeninteresse. På bakgrunn av psykologiens betydning i dagens samfunn konkluderer jeg likevel med at alle begrepene, i hvert fall teoretisk, kan tolkes normativt – at de enten ved at de definerer normativt ladede begreper eller gjennom sin mulige funksjon hos individer kan virke som livsidealer i dagens samfunn. Psykologer er i så fall i praksis å betrakte som normative etikere ved at de former livsførselsorienterende forestillinger i samfunnet.

## Forord

”Hva er et godt liv?” er et av de store spørsmål i verdens idéhistorie som foreløpig ikke har et svar alle mennesker kan enes om. I løpet av arbeidsprosessen rundt denne oppgaven har jeg vært innom flere tilnærminger til dette spørsmålet, men kun enkelte av tilnærmingene har båret frukter i forhold til det endelige produktet. Så det er helt klart: jeg har ikke kommet frem til et endelig svar på spørsmålet og må skuffe leseren som eventuelt håper å finne et slikt svar i denne oppgaven. Jeg håper imidlertid at denne oppgaven gjenspeiler *noe* av den utviklingen som har foregått i min tenkning rundt spørsmålet i løpet av arbeidet med den og at leseren kan få noen innspill til sin egen refleksjon rundt gode liv og rundt psykologers verdier, antagelser og funksjoner i dagens samfunn. Et vesentlig aspekt ved psykologers virksomhet som psykologer er å hjelpe folk til å leve bedre liv. Hvis en vet omtrentlig hva en skal sikte etter har en stort sett større sjanse for å treffe målet enn om en ikke har peiling på hva målet er. Derfor mener jeg det er viktig for psykologer å reflektere rundt spørsmål om hva et godt eller et bedre liv er for noe. Jeg mener også at psykologer bør være sin rolle i samfunnet bevisst og reflektere rundt hva det er for verdier og antagelser de sprer om seg både i forhold til klienter og i forhold til andre mennesker psykologers meninger får betydning for. Ydmykhet er en dygd, og om det er noe jeg har lært av å tumle med denne oppgavens tema, så er det å være ydmyk i forhold til hva jeg tror jeg vet. ”Visdom fordobler gåtene”, sa den danske forfatter Johs. V. Jensen i en bok, og uten å påberope meg særlig visdom, tror jeg at jeg nå skjønner hva han sikter til. Spørsmål avler nye spørsmål, og når et spørsmål er forsert dukker et nytt spørsmål opp. Denne oppgaven kunne lett blitt et evighetsprosjekt hadde det ikke vært for hjelp, oppmuntring og støtte jeg har fått i arbeidet med den. Jeg vil derfor takke alle jeg har snakket med rundt oppgavens temaer og alle som mer eller mindre direkte har bidratt til at jeg omsider har blitt ferdig med den. Fremfor alle vil jeg takke veilederen min, Hilde Eileen Nafstad, og Rolv Mikkell Blakar for stor tålmodighet, oppmuntring og mange viktige forslag, innsikter og tilbakemeldinger. Jeg vil også takke medlemmene i veiledningsgruppen for nyttige og interessante innspill. Irene skal ha takk for å ha lest manus. Til sist vil jeg spesielt takke gjestene i Hagestuen (særlig den harde kjerne: Kjell Arne, Ellen, Hanne, Katinka, og Christian) for utrolig mange innsiktsfulle, morsomme og gode samtaler!

# Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG.....	2
FORORD .....	3
INNHALDSFORTEGNELSE .....	4
INNLEDNING.....	5
DEFINISJON AV GODE LIV OG NØDVENDIGHETEN AV FORSTÅELSER AV GODE LIV .....	5
FORSTÅELSER AV GODE LIV ER ANTROPOLOGISKE OG KULTURELLE VARIABLE .....	6
”HVA ER ET GODT LIV?”: HISTORISK OG I DAGENS SAMFUNN .....	6
FAGPSYKOLOGIENS FORMULERING AV SPØRSMÅLET OG SVAR.....	7
PSYKOLOGERS POSISJON OG PÅVIRKNING I VESTENS SAMFUNN .....	8
OM FAGPSYKOLOGI OG GODE LIV: SENTRALE TEORIER .....	10
SPØRSMÅL OG SVAR OM GODE LIV UTENFOR PSYKOLOGIEN .....	12
”HVA ER ET GODT LIV?” – SVAR I FORM AV DET GODE LIVS ESSENS?.....	12
BETYDNINGER AV SPØRSMÅLET ”HVA ER ET GODT LIV?” INNEN ETIKKEN .....	16
REFLEKSJON RUNDT SPØRSMÅLET ”HVA ER ET GODT LIV?”: GODHET OG LIV .....	17
MANGFOLD AV TYPER GODHET ELLER KVALITETSDIMENSJONER VED ET LIV .....	19
SUMMUM BONUM – SUPERGODER: REDUKSJONISME ELLER PRIORITERING?.....	23
DET FLERTYDIGE OG GÅTEFULLE BEGREPET LYKKE: FØLELSE ELLER VELLYKKET LIV? .....	24
DESKRIPTIV EGENINTERESSE: HVA ER (ET) GODT (LIV) FOR ET MENNESKE? .....	27
<i>Egoisme: egeninteresse som subjektiv ønske- og verdioppfyllelse .....</i>	<i>28</i>
<i>Hedonisme: Egeninteresse som opplevelseskvalitet – behag/ubehag.....</i>	<i>29</i>
<i>Perfeksjonisme: Egeninteresse som objektiv gitt.....</i>	<i>31</i>
NORMATIV ETIKK: HVORDAN BØR ET MENNESKELIV LEVES / VÆRE?.....	32
<i>Pliktetikk – handling ut ifra generelle prinsipper for rett og galt .....</i>	<i>33</i>
<i>Dygdsetikk – funksjonsmessig godhet innen diverse områder for praksis.....</i>	<i>34</i>
OPPSUMMERT OM SPØRSMÅLET ”HVA ER ET GODT LIV?” OG SVARKATEGORIER .....	37
HVA ER ET GODT LIV I FØLGE NYERE FAGPSYKOLOGI? .....	38
MIN INKLUSJON OG EKSKLUSJON AV BEGREPER OM GODE LIV I PSYKOLOGIEN .....	38
”SUBJECTIVE WELL-BEING”, ”LYKKE” OG ”HEDONISTISK PSYKOLOGI” .....	39
<i>Konstitutive egenskaper ved SWB; ”Positiv” affekt og fornøydhets.....</i>	<i>40</i>
<i>Instrumentelle egenskaper ved SWB: Mangfold.....</i>	<i>43</i>
<i>Intervensjoner i forhold til SWB: Mangfold .....</i>	<i>45</i>
”FLOW” – VITALT ENGASJEMENT I SELVFORGLEMMENDE AKTIVITET.....	47
<i>Konstitutive egenskaper ved ”flow”: Selvforglemmende involvering .....</i>	<i>48</i>
<i>Betingelser og intervensjoner i forhold til flow: aktivisering .....</i>	<i>48</i>
<i>Kommentarer til flow og tankene rundt flowbegrepet.....</i>	<i>49</i>
”AUTHENTIC HAPPINESS” – ”EKTE LYKKE” .....	51
<i>Konstitutive egenskaper ved autentisk lykke: Givende og dygdig .....</i>	<i>52</i>
<i>Det meningsfulle liv – et godt liv rettet mot selvoverskridende mål.....</i>	<i>58</i>
”PSYCHOLOGICAL WELL-BEING” .....	60
<i>Konstitutive egenskaper ved PWB: Vellykket fungering i livsløpet .....</i>	<i>61</i>
”COMMUNITY WELL-BEING” .....	63
<i>Konstitutive egenskaper ved CWB: holistisk well-being .....</i>	<i>64</i>
<i>Instrumentelle egenskaper og intervensjoner i.f.h.t. CWB: holisme.....</i>	<i>65</i>
OPPSUMMERING, RELATIV FOREKOMST OG SAMMENLIGNING .....	67
DISKUSJON AV FAGPSYKOLOGIENS SVAR OM GODE LIV .....	69
ER PSYKOLOGIENS BEGREPER OM GODE LIV NORMATIVE ELLER DESKRIPTIVE? .....	69
ER ALLE ENIGE I AT GODE LIV BESTÅR I DET PSYKOLOGIENS BEGREPER FAVNER? .....	74
LYKKE SOM LYKKEFØLELSE OG DET HEDONISTISKE PARADOKS? .....	75
INDIVIDUALISME .....	76
OPPSUMMERING OG KONKLUSJON .....	76
REFERANSER.....	79

## Innledning

Hva er et godt liv? Dette spørsmålet er, av flere grunner jeg skal komme tilbake til, et stort og flertydig spørsmål med mange, ofte minst like flertydige, svar. Det er også dette spørsmålet og disse svarene som denne oppgaven dreier seg om. For både spørsmålet og svarene er viktige og relevante for fagpsykologien å ta opp.

### ***Definisjon av gode liv og nødvendigheten av forståelser av gode liv***

Gitt at ”godt liv” blir forstått som enhver spesifisering av en forståelse, enten artikulert eller ikke, av hva som er en bedre, mer ønskelig, eller mer verdifull måte å være i verden på som menneske (Christopher, 1999; Taylor 1989), finnes det svar på dette spørsmålet i alle menneskelige kulturer. For i følge antropologen Geertz (1973) er en eller annen form for et svar på spørsmålet en ”pervasive orientational necessity” (s. 363) for mennesket. Å ha et slikt svar, altså en forståelse av et godt liv, er en nødvendig betingelse for å leve et liv med et fungerende menneskelig selv (Taylor, 1989). Grunnen til at svar på dette spørsmålet utgjør en nødvendighet for mennesket er at forståelser av gode liv *brukes* til noe, enten det er privat, for eksempel i egen livsførsel, oppdragelse, eller legitimering og regulering av utfoldelse innen diverse relasjoner, eller sosialt og politisk, i forbindelse med etablering av mål eller organiseringsformer for fellesskapet. Forståelser av gode liv er altså av mer enn informativ betydning for mennesket. Slike forståelser om det gode liv har også *normativ* betydning. For å fungere som mennesker må vi enten på en automatisk eller på en reflektert måte *velge* hvordan vi skal forholde oss til mangfoldet av både indre disposisjoner, tilbøyeligheter og motivasjonskilder, og til våre ytre fysiske/materielle, sosiale, eventuelt også metafysiske, livsomstendigheter. Slike valg innebærer en evalueringsprosess i en eller annen form. Forståelser av det gode liv er rettesnorer eller orienteringspunkter i slike evalueringer. På individnivå kan forestillinger om gode liv derfor forstås som overordnede *livsførselsorienterende* forestillinger, en spesifisering av overordnede mål vi *forsøker* å oppnå gjennom vår livsførsel, enten vi faktisk lykkes med vår streving eller ikke (Pahuus, 1998). I dag snakker vi gjerne om slike mål med henvisning til det uklare begrepet ”verdier” (Rokeach, 1979; Kilby, 1993; Hellevik, 1996; Rohan, 2000). Verdier på individnivå har imidlertid ofte sin begrunnelse i sosialt *delt* verdier, altså verdier som er delt innen større

sosiale enheter enn individet, for eksempel en gruppe eller et samfunn. Én måte å beskrive dette på er gjennom bruk av ideologibegrepet. Dette begrepet skal jeg komme tilbake til.

### ***Forståelser av gode liv er antropologiske og kulturelle variable***

At en har en mer eller mindre artikulert eller eksplisitt forståelse av hva et godt liv i formell forstand består i, er altså både en antropologisk og en kulturell konstant. Alle menneskelige mennesker og kulturer rommer minst én slik forståelse. *Hvilken* forståelse en har er imidlertid både en antropologisk og kulturell variabel. Forståelsen varierer over ulike, mer eller mindre sosialt delte, livsanskuelser, weltanschauungen, eller hva en med kan kalle *ideologier* (Nafstad, 2003; Nafstad, Blakar, Carlquist, Phelps, & Rand-Hendriksen, 2007). *Hvilken* forståelse et individ har av gode liv er i stor grad avhengig av hvilken kulturell eller ideologisk tilhørighet individet har – hvilken fortolkningshorisont individets selv og identitet er konstruert innenfor og fungerer ut ifra (Geertz, 1973; Gadamer, 1989; Taylor, 1989; Christopher, 1999). Å reflektere rundt spørsmålet ”hva er et godt liv?” innebærer derfor en problematisering av allerede eksisterende og gjerne tatt for gitte svar i den eller de ideologier en er sosialisert inn i eller har nærhet til.

### ***”Hva er et godt liv?”: historisk og i dagens samfunn***

Slik refleksjon om hva det gode liv er, har flere tusen års historie. I vesten fikk dette temaet en oppblomstring med etableringen av etikken i antikken, der dette spørsmålet ble et sentralt anliggende (Annas, 1993; Nussbaum, 1994; Engberg-Pedersen, 1996; McMahon, 2006). Siden antikken har spørsmålet iblant blitt tatt opp av tenkere (McGill, 1967; Tatarkievicz, 1976; Guignon, 1999; Grayling, 2003; McMahon, 2006; White, 2006), og i dag synes spørsmålet igjen å ha fått ny aktualitet både i samfunnet generelt og i akademien. Ser en for eksempel på bokutgivelser de siste årene, mener tydeligvis både filosofer (Annas, 1993; Cottingham, 1998; Pahuus, 1998; Guignon, 1999; Kekes, 2002, 2006; Belliotti, 2004; Grayling, 2004; Syse, 2005; Kupperman, 2006; White, 2006; Øverenget, 2006; Kazez, 2007), kristne teologer (Ellsberg, 2003; McCabe, 2005), buddhister (Fryba, 1996; Dalai Lama 14. & Cutler, 1999, 2004; Ricard, 2006), kultur- og idéhistorikere (McMahon, 2006; Schoch, 2006; Hecht, 2007), naturvitere (Grinde, 2002; Morris, 2004), medisinere (Ventegodt, 1997; Cloninger, 2004; Lelord, 2005), økonomer (Easterbrook, 2004; Layard, 2005), samfunnsvitere (Hellevik, 1996; Lane, 2000; Ringen, 2000), pedagoger (Noddings, 2003) og andre (Skovgaard, 2002; Marar, 2003; Harbo, Jørgensen, Lystbæk, Nielsen & Sandberg, 2004;

Klein, 2004) å ha noe å si om ”gode liv” og semantisk nærliggende begreper som ”lykke”, ”livskunst” og ”livskvalitet”.

I denne oppgaven skal jeg først og fremst beskrive og diskutere *fagpsykologiens* svar på spørsmålet ”hva er et godt liv?” i nyere tid. En forutsetning for å gjøre dette er selvfølgelig at fagpsykologien faktisk har svar på dette spørsmålet. Det har den.

### ***Fagpsykologiens formulering av spørsmålet og svar***

I nyere tid, rundt årtusenskiftet, blant annet gjennom etableringen av forskningsparadigmet ”positiv psykologi” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), har ”gode liv” blitt et aktuelt tema innen fagpsykologien. Nå eksisterer det en rekke begreper innen psykologien som sikter på å favne essensen i eller helt sentrale aspekter ved gode liv. Det er et utvalg av disse begrepene jeg skal beskrive og diskutere. Fokuset mitt vil være på å plassere disse begrepene innen allerede etablerte *filosofiske* kategorier for tilnærminger til svar på spørsmålet og å så diskutere hvordan en skal forstå fagpsykologiens svar.

Temaet gode liv har, som jeg har vært inne på, en lang bakgrunn i verdens idéhistorie (Cooper, 1996), selv om temaet for de fleste vestlige akademikere er assosiert med etikken i antikken. Fagpsykologiens teorier om gode liv henter derfor, ikke uventet, inspirasjon og grunnleggende antagelser fra deler av denne tradisjonen (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Christopher, 1999; Ryan & Deci, 2001; Jørgensen & Nafstad, 2004; Ryff, 1989). Dette innebærer at fagpsykologiens teorier om gode liv typisk er varianter av tidligere forståelser av gode liv. Dermed er det allerede i idéhistorien argumenter for og imot disse teoriene. ”New accounts of the good life regularly and rapidly turn out to be variations of old ones, subject to predictable range of decisive objections”, som filosofen Becker (1992, s. 15) bemerket. En plassering av de fagpsykologiske begrepene i allerede etablerte filosofiske kategorier vil dermed lette refleksjonen rundt dem, fordi generelle argumenter for og i mot dem, som nevnt, allerede eksisterer. Diskusjon av hvordan en skal forstå fagpsykologiens svar blir da også relatert til etablerte filosofiske argumenter.

Over ga jeg en svært generell definisjon av ”gode liv”. Denne definisjonen er imidlertid ikke nødvendigvis gyldig i alle bruksmåter av uttrykket ”gode liv”. For begrepet ”godt liv” har en tvetydighet i seg som gjør det vanskelig å avgjøre hvorvidt et ”godt liv” og nært beslektede begreper er å forstå deskriptivt eller normativt – hvorvidt det er et verdinøytralt eller verdiladet begrep, som eventuelt sier noe om hva som *bør* være: ”hvordan et menneske *bør* leve” eller ”hvordan et menneskeliv *bør* være”. Hvis fagpsykologiens begreper om gode liv kan forstås normativt, gjør dette fagpsykologer til normative etikere –

skapere av livsidealer med moralske implikasjoner. Hvilken autoritet psykologer, som representanter for en vitenskapsgren, har i forbindelse med normative spørsmål er selvsagt kontroversielt. Er det noe som gjør psykologer mer egnet enn andre til å avgjøre hva som bør og ikke bør være – hva som er rett og galt, godt og ondt? Dette er et viktig spørsmål som jeg skal komme tilbake til. Imidlertid, uavhengig av psykologers *faktiske* legitimitet som leverandør av normative forestillinger, er det sannsynlig at de i praksis *fungerer* som livsførselsautoriteter for mange og at psykologers tanker og teorier har en vesentlig innflytelse i dagens vestlige samfunn. La meg utdype dette forholdet, siden det nødvendigvis må være en viktig del av denne oppgaven.

### ***Psykologers posisjon og påvirkning i vestens samfunn***

”There is little doubt that psychology has left its imprint on 20th century society”, sier Prilleltensky (1989, s. 795), og det er mange som er enig med ham i det. For psykologer og fagdisiplinen psykologi har de siste hundre årene hatt innflytelse på samfunnet både gjennom ulike former for anvendt psykologi, deriblant terapi, markedsføring og selvhjelp, og gjennom den betydningen psykologers forskning og forståelsesmodeller har fått for samfunnsmedlemmenes forståelse av seg selv og andre (Gergen, 1973; Foucault, 2000; Wallach & Wallach, 1983; Cushman, 1995; Nafstad, 2003; Rose, 1996; Jørgensen, 2002a, 2002b, 2004; Brinkmann, 2004; Browning & Cooper, 2004; Furedi, 2004; Guignon, 2004; Carrette & King, 2005; Howard, 2005). Terapi og konsultasjon basert på psykologisk kunnskap har blitt en utbredt form for problemløsning, først og fremst for individer, men også for små sosiale grupper – par, familier og arbeidsfellesskap. Råd og populærfremstillinger av forskning fra psykologer har fått mye oppmerksomhet i offentligheten gjennom diverse media. Populærpsykologi har blant mange, med varierende grad av vitenskapelig legitimitet, fått status som livsførselsmanualer (Rimke, 2000; Cafaro, 2004; Guignon, 2004; Jørgensen, 2002b; Giddens, 1991). I så måte har det vært tendenser til at psykologers forståelsesmodeller og deres råd erstatter tradisjonelle kilder til menneskeforståelse og livsførselsveiledning – først og fremst religiøse (Browning & Cooper, 2004). Psykologi erstatter derfor teologi med hensyn til fortolkning av livet og tilværelsen, og psykologer erstatter prester som livsførsels- og eksistensforståelsesautoriteter. ”Selvrealisering” og ulike begreper for psykisk helse erstatter frelse som tegn på sunnhet, sinnet erstatter sjelen, og selvet erstatter Gud og fellesskap som orienteringspunkt i tilværelsen (Vitz, 1994; Jørgensen, 2002a; Kvale, 2003; Brinkmann, 2004; Browning & Cooper, 2004). Det er ikke uten grunn at en i dag snakker om



psykologer som et nytt presteskap (Howard, 2005; Brinkmann, 2004), et psykologisk samfunn (Brinkmann, 2004), samfunnet som preget av et ”terapeutisk etos” (Nolan, 1998; Madsen, 2004) og terapikultur (Furedi, 2004; Howard, 2005), ”terapistaten” (Nolan, 1998) og liknende. Psykologer har derfor fått en innflytelsesrik posisjon i dagens samfunn, med høy status som livsførselsveiledere. Deres praksis virker inn på samfunnsmedlemmer både direkte gjennom deres intervensjoner og politikk basert på psykologi, og indirekte gjennom absorbering av psykologers begreper og modeller i sosiale representasjoner forbundet med livsførsel og selvforståelse.

Med andre ord siver fagpsykologiske diskurser inn i offentlig diskurser og blir ”allmannseie”, om enn i noe fordreid form. Det finnes mange eksempler på dette. Ord som ”ubevisst”, ”fortrengning”, ”komplekser”, ”traumatisk”, ”tvangstanker”, og ”nevrotisk” har opphav i tidlige psykoanalytiske teorier, men er i dag ord mange benytter og de fleste forstår. ”Selvtillit”, ”selvfølelse” og ”psykopat” er eksempler på ord av noe nyere dato innen psykologien som også har fått innpass i språket. ”Selvrealisering” og ”behov” er eksempler på begreper som i hvert fall har blitt preget av psykologiens forståelser. Det er derfor ikke utenkelig at også begreper fra psykologiens forskning rundt gode liv vil påvirke offentlighetens diskurs og prege folks selvforståelse, menneskebeskrivelser og målsetninger. I så fall kan psykologiens begreper om gode liv, om ikke nødvendigvis *intendert* som normative, *virke* normativt i det de inngår i folks selvforståelse, retorikk og valg av mål. Det ligger en implisitt normativ føring i det å beskrive noe som ”godt”. Hvem vil *ikke* leve et godt liv? Hvem vil *ikke* være lykkelig? Spørsmålene ”hvorfor være lykkelig?” eller ”hvorfor leve et godt liv?” er nesten meningsløse. Å gi svar på disse spørsmålene er omtrent umulig siden de enten er eller er tett forbundet med hva filosofen Rorty (1989) kalte ”*final language*” – språkets ”ytterste” verdibegreper som ikke lar seg begrunne eller rettferdiggjøre videre:

It is ‘final’ in the sense that if doubt is cast on the worth of these words, their user has no noncircular argumentative recourse. Those words are as far as he can go with language; beyond them there is only helpless passivity or a resort to force. (s. 73).

En er altså nødt til å akseptere disse begrepene eller være henvist til passivitet eller ikke-språklig makt. Vi bruker dem til å rettferdiggjøre handlinger, trosoppfatninger og liv. Å definere innholdet i disse begrepene er derfor maktmessig svært potent. Her kan vi virkelig snakke om at ”språk er makt” (Blakar, 1973/2006). I den grad psykologer får definere disse begrepene på en måte som blir tatt opp i folkets språk, har derfor psykologene stor makt. Med

stor makt bør det også følge stort ansvar. Jeg mener derfor det er viktig at psykologer reflekterer nøye rundt hva de formidler av forestillinger, fordi disse forestillingene kan ha stor innvirkning både på enkeltindivider og i samfunnet generelt. Denne innvirkningen bør psykologer ta mer ansvar for. Dette gjelder ikke minst forestillinger om gode liv, og det er disse forestillingene jeg nå som nevnt skal undersøke mer dyptpløyende.

Så langt: Spørsmålet om ”hva er et godt liv?” og vanlige svar på det er flertydige. Forestillinger om gode liv, formelt definert, er forestillinger om bedre, mer ønskelige, eller mer verdifulle måter å være menneske på. Å ha forestillinger om gode liv i vid forstand vil jeg konkludere, er en antropologisk og kulturell konstant, men hvilke forestillinger en har om gode liv er antropologisk og kulturelt variabelt. Refleksjon rundt gode liv er basert på allerede eksisterende forståelser av dette i den kulturen/ideologien en er en del av. Slik refleksjon har i vesten tradisjonelt vært knyttet til etikken. I dag er det mange andre enn vanlige representanter for etikken som i offentligheten uttaler seg om og reflekterer rundt gode liv, deriblant fagpsykologer. Typiske filosofiske posisjoner i forhold til gode liv har imidlertid vært presentert tidligere i idéhistorien, og generelle argumenter for og i mot disse tankene er å finne der. Klassifikasjon av hvilke typer ideer om gode liv en opererer med kan derfor være til hjelp i en refleksjonsprosess. ”Gode liv” er et flertydig begrep med mulige normative implikasjoner.

### ***Om fagpsykologi og gode liv: Sentrale teorier***

Som nevnt, fagpsykologers innflytelse i dagens samfunn er betydelig, blant annet som leverandører av begreper og forestillinger som folk benytter i sin livsforståelse og livsførsel. Fagpsykologer som skaper eller benytter seg av begreper om gode liv, kan derfor bli produsenter eller produsenter av normative forestillinger, både fordi begrepene i seg selv kan være normative, og fordi begrepene i praksis fungerer normativt, med andre ord: evaluerings- og handlingsorienterende. Siden det ikke er enighet om det normative rammeverk i psykologi, er refleksjon rundt fagpsykologiens begreper om gode liv relevant i forhold til ansvarlig praksis som psykolog, og i forhold til valid begrepsdannelse i forskning.

Jeg vil nå for det første klargjøre noen sentrale spørsmål og begreper i forbindelse med refleksjon rundt gode liv i filosofien, slik at det blir lettere å presentere og diskutere fagpsykologiens begreper om gode liv. For det andre vil jeg beskrive fagpsykologiens begreper om gode liv, og så plassere disse innenfor filosofiske posisjoner. For det tredje vil

jeg diskutere hvordan en skal forstå fagpsykologiens begreper om gode liv, blant annet hvorvidt de er normative eller ikke.

Konkret skal jeg da først ta for meg spørsmålet om gode liv, noen av tilnærmingene til svar utenfor psykologien både historisk og nåtidig, og i den forbindelse introdusere noen begreper og kategorier for klassifisering av perspektiver på gode liv. Dette blir å regne som et utgangspunkt for presentasjonen og diskusjonen av fagpsykologiens diskurs om gode liv, som utgjør oppgavens påfølgende to hoveddeler. I disse delene presenteres først et utvalg av fagpsykologiens begreper for gode liv eller antatt sentrale aspekter ved gode liv – ”happiness”, ”subjective well-being”, ”flow”, ”authentic happiness”, ”psychological well-being”, ”community well-being”. Innholdet av disse begrepene blir så forsøkt klassifisert i forhold hvilke filosofiske posisjoner de er uttrykk for, før jeg sammenligner dem, kommenterer utbredelsen av de ulike tilnærmingene i diskursen og oppsummerer innholdet i diskursen. Gjennom denne presentasjonen forsøker jeg å besvare spørsmålet ”hva er et godt liv i følge fagpsykologien?”. Deretter, i oppgavens siste del, diskuterer jeg flere forhold ved fagpsykologiens diskurs om gode liv slik jeg har presentert den: hvorvidt fagpsykologien har gitt gode/fullstendige svar på spørsmålet om hva et godt liv er, hvorvidt en skal forstå fagpsykologiens svar normativt eller ikke, og hvorvidt fagpsykologien i det hele tatt kan gi svar på hva et godt liv er.

## Spørsmål og svar om gode liv utenfor psykologien

Tidligere i oppgaven hevdet jeg at spørsmålet ”hva er et godt liv?” er flertydig. Hvordan spørsmålet der fagpsykologiens begreper om gode liv er svar skal forstås er selvfølgelig avgjørende for hvordan en forstår svarene. Det er derfor et viktig først å avklare hvilke mulige spørsmål svarene er svar i forhold til. Jeg mener videre at det også er viktig å se på refleksjon rundt svarene, hva svarene egentlig sikter til. Slik kan en bli mer bevisst i forhold til hva en egentlig svarer på og dermed også ta mer informert stilling til hva en faktisk svarer.

### **”Hva er et godt liv?” – Svar i form av det gode livs essens?**

Når jeg stiller spørsmålet ”hva er et godt liv?” i denne oppgaven, er jeg opptatt av å finne svar som spesifiserer hva den som svarer antar er essensen i, eller de mest sentrale saksforhold ved, et godt liv – de saksforhold som evalueringen av livets godhet er avhengig av. Det er med andre ord det ved et liv som gjør at en kaller det godt eller hevder at det er bedre enn et annet liv jeg er ute etter. Jeg antar at psykologene som skaper og utvikler begreper om gode liv med begrepet søker å favne en slik essens eller en liste over de mest sentrale dimensjonene. Siden spørsmål rundt godhet eller kvalitet i forhold til et liv er å betrakte som verdispørsmål, er en refleksjon rundt essensen i et godt liv å betrakte som en refleksjon rundt verdier og spesielt de viktigste verdier i forhold til et liv (Kilby, 1993; Brülde, 1998, 2003, 2006; Kazez, 2007). For å reflektere rundt gode liv og for å analysere svar på hva et godt liv er, vil det derfor nå være nyttig å ta opp noen enkle verdibegreper.

Jeg skal snakke om et saksforholds *egenverdi* når dette saksforholdet antas å ha verdi eller å være et mål i seg selv. Jeg skal snakke om et saksforholds *instrumentelle verdi* når dette saksforholdet antas å ha betydning som middel i forhold til realiseringen av et annet saksforhold med egenverdi og/eller instrumentell verdi. For å unngå en uendelig regress av midler, at en uten ende gjør A for å oppnå B, B for å oppnå C, C for å oppnå D osv., er en nødt til å anta at noe har egenverdi – at en gjør A for å oppnå B og at en ikke trenger videre grunner til å oppnå B. Da antas B å være et mål i seg selv. Dette betyr ikke at et saksforhold ikke samtidig kan ha både instrumentell verdi og egenverdi. En kan se for seg mange forbindelser mellom saksforhold med både egenverdi og instrumentell verdi. Noen saksforhold vil imidlertid gjerne bli prioritert høyere enn andre fordi disse antas å være viktigere enn andre - enten fordi de har høyere egenverdi eller fordi de er mer effektive midler til noe av høy egenverdi (jf. von Wright, 1963; Leclerc, 1984; Næss, 1999; Brülde, 2003). Et

hierarki kan være en forenklet måte å illustrere dette på (se figur 1). La oss anta at T1 på figuren er et saksforhold av høy egenverdi, for eksempel lykke – det eneste viktige i et liv, i følge noen. Alle andre saksforhold er i så fall å betrakte som midler av varierende effektivitet til det å bli lykkelig. Noen midler fungerer overhodet ikke eller virker mot sin hensikt, lykken. For eksempel tviler jeg på at å spise mudder, å kaste seg foran biler i bevegelse, eller å rive av seg en fot ville ha særlig gunstig effekt på egen lykke. Andre midler kan fungere bedre. Kanskje er det å få en venn eller opprettholde vennsksapsrelasjoner et godt middel til lykke. Og kanskje er det å utfolde seg gjennom aktiviteter en liker et annet godt middel til lykke.

**Figur 1: Hierarkier av mål og midler, der T har egenverdi og N, I og småbokstavene er instrumentelle.**

T1																											
N1										N2										N3							
I1				I2						I3						I4				I5						I6	
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	Æ	

Hvis det er de to sistnevnte alternativene til midler som *direkte* påvirker lykken, kan disse forstås som N-er i figuren. En del andre forhold, I-er på figuren min, kan igjen være midler til å for eksempel utfolde seg gjennom aktiviteter en liker. Kanskje hjelper det å spise forholdsvis sunn mat, ha noen kroner og en del fritid? Hva skal i så fall til for å få forholdsvis sunn mat, noen kroner og en del fritid? Dette kan være forhold på nederste linje i figuren. Det kan selvfølgelig også være at noen av variablene i min figur virker på flere nivåer, at for eksempel det å jobbe, som kan være et middel til å få penger, også er et middel til å få en venn. Jeg regner med at leseren nå har skjønt poenget. Det vesentlige er at essensen i et godt liv defineres av det som har hierarkisk høyest egenverdi, altså T-variabler i min figur og eventuelt andre helt sentrale verdier (for eksempel N-variablene), som antas å ha høy egenverdi. Eventuelt kan de være nødvendige midler til noe av høy egenverdi. Noen filosofer er så nøye at de forsøker å definere nødvendige og tilstrekkelige betingelser for å kalle et liv for godt. En lager regler av typen hvis og bare hvis sånn og sånn er tilstede i et liv, så er det godt, eller hvis sånn og sånn er tilstede i et liv, så er det godt. Så detaljert skal ikke jeg være i denne oppgaven.

Når en stiller spørsmålet om hva et godt liv er i dagligtalen, er en imidlertid sjelden presis i forhold til hva en mener er essensen i et godt liv og hva som er *midler* i forhold til denne essensen. Essensen kan en ikke endre på uten å gå glipp av det viktige, mens midlene kan en i hvert fall potensielt endre, med mindre disse er *nødvendige* i forhold til essensen og i så fall kan sies å være en del av essensen. Det som utgjør essensen av et godt liv skal jeg senere i oppgaven kalle *konstitutive* aspekter ved gode liv – de aspekter som konstituerer eller utgjør

det gode livs godhet. Midler til et godt liv skal jeg kalle *kausale* eller *instrumentelle* aspekter ved gode liv. Jeg skal også snakke om *intervensjonsmessige* aspekter ved gode liv. De intervensjonsmessige aspektene ved gode liv er instrumentelle aspekter, men ikke alle instrumentelle aspekter er intervensjonsmessige aspekter. Grunnen til dette er at det er mange saksforhold som kan være av betydning for et godt liv som en, i hvert fall ikke med dagens teknologi, kan gjøre noe eller *intervenere* i forhold til. Eksempler på dette er samfunnet vi er født inn i, vår genetikk, våre foreldre og deres oppdragelse av oss, vår fortid, big bang, naturlover, strukturelle forhold i samfunnet (vi kan i hvert fall ikke gjøre så mye med disse på egenhånd), og generelt mange forhold ved våre gitte livsbetingelser. Som jeg skal komme tilbake til under, kan en også snakke om *konsekvensmessige* aspekter ved forestillinger om gode liv. Slike aspekter er de konsekvenser forestillingene kan ha både i forhold til verdsatte forhold ved individet utover det gode livs essens, og andre mennesker og annet.

Som vist er det mulig å tolke spørsmålet ”hva er et godt liv?” på flere måter. Svarene blir deretter – en blanding av forskjellige mulige tolkninger av spørsmålet. Jeg er i denne oppgaven, som nå drøftet, først og fremst opptatt av de konstitutive aspektene ved gode liv, *essensen* i gode liv: det som gjør et liv godt, det som utgjør godheten, det som *ikke* kan forandres uten at livet mister sin godhet. Det er denne godheten en teori om gode liv må nærme seg, enten det er i filosofi eller psykologi.

Når spørsmålet ”hva er et godt liv?” blir stilt til folk flest, får en imidlertid gjerne upresise svar som ikke nødvendigvis kun sier noe om de konstitutive aspektene ved gode liv. Det trekkes også inn andre aspekter ved gode liv. Et kort, litt fleipete svar på spørsmålet er ”rik og berømt”. Mener da de som svarer dette virkelig at det er rikdom og berømmelse i seg selv som gjør livet godt? Eller regner de med at dette er gode midler til oppnå det de mener er essensen av et godt liv? Materiell rikdom og berømmelse kan sikkert fremme noen viktige goder, som mat, en viss makt i forhold til andre, status osv. Men det kan problematiseres hvorvidt rik og berømt er dette som utgjør essensen av et godt liv. Med tanke på livene til folk som har vært både rike og berømte er det vel tvilsomt om det er noen nødvendig sammenheng mellom rikdom og berømmelse og for eksempel lykke (Singer, 1997), som er et utbredt svar på essensen i et godt liv (Bellioiti, 2004). Men la meg nå komme med et par konkrete eksempler på ikke-fleipete svar på spørsmålet. I en reportasje om eldres liv i Aftenposten Aften (22/5-2006, s. 24), har flere kjendiser og andre blitt stilt spørsmålet ”hva er det gode liv for deg?”. Det er verdt å merke seg at journalisten her hadde spesifisert spørsmålet med ”for deg”. Dermed tar journalisten utgangspunkt i at hva et godt liv er kan være forskjellige fra

individ til individ. Dette skal jeg komme tilbake til senere. Her skal jeg imidlertid eksemplifisere den ofte manglende presisjonen i svar om gode liv. En av de spurte svarte:

Være sammen med venner og familie! Koser meg veldig med et lite barnebarn på bare ett år. For å opprettholde det gode liv er jeg opptatt av å holde meg i god form. L og jeg løper og trener en del i skog og mark. Vi er blitt litt treningstent. Har faktisk løpt noen halvmaraton. Selv om det kan være grusomt å komme over dørstokken, gir det velvære å trene. Selv om det regner skal vi ut i dag.

Er da det å være sammen med venner og familie et mål i seg selv eller er det et middel til for eksempel det å oppleve glede, oppleve fellesskapsfølelse og opprettholde gjensidig støtte? Er barnebarnet kun et middel til å kose seg med? Å holde seg i form blir fremstilt både som et middel til å opprettholde det gode liv, som et middel til velvære og som et middel verdt litt lidelse for å realisere. Et klart svar på hva essensen i et godt liv er gir dette ikke. Det virker som essensen blir tatt for gitt, at denne er å ”ha det godt” – å kose seg og å kjenne velvære. Heller enn å svare på hva essensen i et godt liv er, får en et svar på hva som skal til for å realisere essensen. I svaret uttrykkes altså instrumentelle fremfor konstitutive aspekter ved gode liv. Spørsmålet blir forstått som ”hva skal til for at du skal kjenne glede og velvære i livet?”, et spørsmål orientert mot *midler* for behagelige opplevelser. Det er mulig at dette i dag er en utbredt implisitt forståelse av hva ”et godt liv” dreier seg om. Et annet spørsmål, for eksempel ”hva er viktig for deg i livet?” ville fått frem andre svar, deriblant svar som ikke tok utgangspunkt i behagelige opplevelser. En annen svarte i den nevnte reportasjen:

å ha harmoni med seg selv og omgivelsene, privat og i arbeid. Samvær med nær familie. Har et lite barnebarn på tre som betyr mye for meg. Det er alltid godt å gå ut i naturen og hente krefter og energi der. Jeg er glad i å reise, og reiser ofte alene. Synes det er herlig å oppleve fremmede steder på en fortauskafé, enda jeg er mutters alene, noe som igjen handler om å være i harmoni med seg selv. (Aftenposten, 22/5-2006, s. 24)

I dette svaret blir harmoni med seg selv, samvær med nær familie og barnebarn, krefter og energi, og glede over å reise fremhevet som viktig. Er dette mål i seg selv eller er det å betrakte som midler til noe annet, for eksempel generell trivsel, tilfredshet eller lykke i livet?

Dette forblir uklart, og jeg synes egentlig ikke det er så rart at det er uklart. Jeg tviler på at mange mennesker har klart artikulerte forestillinger om hva som er mål og hva som er midler, hva som har egenverdi, hva som har instrumentell verdi og hva som har instrumentell verdi i forhold til hva i deres liv. De færreste mennesker har en fullt ut artikulert og gjennomrasjonell livsplan, slik noen tenkere antar som ideelt (for eksempel Rawls, 1973). Derimot er det svært sannsynlig at folk flest har noen verdier og mål, enten disse er klart artikulerte eller ikke, de orienterer livene sine etter. Disse verdiene kan en reflektere rundt dersom en mener at det er noe som mangler eller at noe er galt i et liv.

Oppsummerende: Å flisespikke på spørsmål og svar rundt gode liv er kanskje mest for filosofer og forskere. Jeg mener imidlertid at slike analyser har noe viktig å si oss om hvor uklart spørsmålet rundt gode liv blir forstått og hvordan svarene ofte er lite tydelige med hensyn til hva de konkret er svar på. Med denne analysen av spørsmålet om gode liv skal jeg nå se på spørsmålene filosofer har vært opptatt av i forbindelse med gode liv. Som presisert, vil en slik gjennomgang, slik jeg ser det, gi en bedre mulighet til å beskrive og diskutere fagpsykologiens formuleringer av spørsmålet og dermed de svarene psykologien gir.

### ***Betydninger av spørsmålet "hva er et godt liv?" innen etikken***

Når en innen etikken har reflektert rundt spørsmålet "hva er et godt liv?", eller varianter av spørsmålet som "hva er den beste type liv å sikte imot?", og "hva slags liv skal pedagogikken og politikken sikte på å fremme og legge til rette for?", har disse spørsmålene vært knyttet til:

1) Hvordan et menneske bør leve – altså hva som er moralsk god eller *riktig* handling, 2)

Hvordan et menneske bør være – altså hva som er moralsk god eller *riktig* væremåte, 3) Hva

som er et godt liv som menneske, med tanke på menneskets natur og bestemmelse i samfunn og kosmos, og 4) Hva som er godt *for* et menneske – altså hva som er godt for den som lever

det aktuelle livet (jf. Annas, 1993; Nussbaum, 1994; Pahuus, 1998; Brülde, 1998, 2003;

Graham, 2004; van Hooft, 2006). Disse spørsmålene er relaterte og opptrer ofte sammen i

argumenter, men det gir mening å skille dem. De første to spørsmålene, som er rettet mot

*riktig* handling og væremåte, dreier seg om moral, altså normative føringer i forbindelse med

livsførsel og væremåte. I dag blir moral ofte forstått som normer som begrenser individets frie

utfoldelse, med bakgrunn i hensyn til andre og annet enn individet selv. Kognitivt sett blir den

ideelle moralske posisjon typisk forstått enten som *altruistisk*, med tanke *kun* på andre og

annet enn individet selv (enten dette for eksempel er mennesker, samfunnet, dyr, regler, Guds

vilje), eller *holistisk*, en helhetsvurdering av situasjonen og dens berørte parter, der den

aktuelle aktør er upartisk i forhold til alle involverte parter interesser uten å prioritere



aktørens egne interesser (typiske eksempler ”rettferdighet” (Rawls, 1973), Kants ”morallov” (Graham, 2004)). En vellykket moralsk handling er typisk en handling ut ifra en ideell moralsk posisjon. Den som til enhver tid lever på en slik måte er å betrakte som en ”moralisk helgen” (Wolf, 1982). Når det gjelder spørsmål dreier seg om hva vi typisk forbinder med moral, men derimot hva som kan være relevant i en moralsk vurdering. Spørsmålet dreier seg om hva et individs sanne egeninteresse består i, altså hva en rasjonell egoist bør søke å realisere i eget liv og hva en bør søke å fremme hos et annet menneske, dersom en vil dette menneskes beste. Spørsmål tre derimot handler om hva menneskets optimale fungering *som menneske* består i – hvordan menneskets ”naturlige” utfoldelse er eller hva ”meningen med livet”, i betydningen fra naturen/kosmos eller en eller annen metafysisk instans gitte mål for mennesket, består i. Som nevnt er ofte disse fire spørsmålene viklet inn i hverandre, og denne innviklingen er tydeligere i dag enn den var tidligere, i hvert fall før filosofen Immanuel Kant (1724-1804) skilte tydelig mellom moralsk gode liv og ikke-moralsk gode liv (Graham, 2004). Nå snakker en gjerne om konflikten, og muligens den uløselige, *aporiske*, konflikten mellom handlinger basert på moral og handlinger basert på aktørens egeninteresse, med andre ord: konflikten mellom livsførselsorienterende forestillinger rettet mot et moralsk godt liv, og slike forestillinger rettet mot et liv som rommer livsoppfyllelse eller *lykke* (Pahuus, 1998; Kim, 2004; Graham, 2004; Kekes, 2006; White, 2006). Å finne livsformer som *samtidig* fremmer både det moralsk gode og det individuelt livsoppfyllende eller lykkelige liv er i dag et svært aktuelt spørsmål (Singer, 1997; Beck, 2004; Kekes, 2006). Dette spørsmålet har imidlertid ikke foreløpig fått et godt svar, tross mange forsøk både i eldre og nyere historie (Jf. Pahuus, 1998; White, 2006). Tvetydigheten i begrepet ”gode liv” tåkelegger skillet mellom hva en på den ene siden mener er moralsk godt og på den andre siden mener er godt *for* individet som lever det aktuelle livet, det som ofte kalles ”lykke”. Et skarpt skille mellom moralsk godhet og ”lykke” aktualiserer spørsmålet om hvorfor en skal være moralsk, siden det å være moralsk ikke nødvendigvis inngår i en forståelse av ”lykke” (Jf. Belliotti, 2004). Jeg skal komme tilbake til begrepet lykke og til den nevnte konflikten i løpet av oppgaven. Nå skal jeg se nærmere på *refleksjonen* rundt spørsmålet ”hva er et godt liv?”.

### ***Refleksjon rundt spørsmålet ”hva er et godt liv?”: godhet og liv***

Hvis vi tar utgangspunkt i skillet mellom konstitutive og instrumentelle aspekter ved spørsmålet ”hva er et godt liv?”, og at vi her snakker om de konstitutive aspekter, er det to

forhold som med fordel kan spesifiseres: 1) Hva mener en med "liv"?, og 2) Hva mener en med "godt" i "et godt liv"? Med andre ord: hva er *godheten* i et godt liv? Jeg begynner med å se på hva vi mener med "liv".

Når vi snakker om "liv" i denne sammenhengen menes selvfølgelig ikke en midje og heller ikke livet til en hvilken som helst livsform, men livet til et menneske, et *menneskeliv*. Begrepet liv er derfor forholdsvis uproblematisk. *Tidsdimensjonen* kan imidlertid være mer problematisk. Når vi snakker om livet, kan vi f.eks. snakke om et liv som helhet fra fødsel til død, om bestemte perioder av livet, eller om mindre tidsmessig forankrete perioder som "nåtiden" (jf. Kim, 2004; Graham, 2004). Mot slutten, eller i etterkant av et liv, kan vi snakke om hvorvidt, eller i hvilken grad, et liv som helhet var godt eller ikke. I forhold til et liv kan vi spesifisere bestemte *gode* perioder, for eksempel i ungdomstiden eller den gangen en seilte på verdenshavene. Vi kan også snakke om at en i nåtiden lever et godt liv. Hvilket tidsaspekt en er opptatt av når en snakker om "gode liv" spesifiseres imidlertid sjelden i dagligtalen og i media. Som Becker er inne på:

Commercial speech encourages the belief that "the good life" is something like a good vacation, or a good house, or a good meal – at best a long stretch of happiness. One can have (and lose) the good life repeatedly; whether one has it at a given moment will be determined by the quality of one's life at the moment (Becker, 1992, s. 17).

Slik en gjerne snakker om gode liv, blir gode liv forstått som kvaliteten på livet i nåtiden. Gode liv blir noe en fra øyeblikk til øyeblikk kan ha eller ikke ha. Spørsmål om en har et godt liv eller ikke blir i så fall forstått som spørsmål om en "har det bra" eller ikke. Flere tenkere har imidlertid vært opptatt av gode liv som *helhetlig* gode liv. Det å leve et godt liv blir da som "the process of creating a single, unitary, spatiotemporal object – a life" (ibid., s. 17): å ha livet som et enhetlig "spatiotemporal" objekt av en bestemt type for øyet når en handler. Det er f.eks. rimelig å tolke Aristoteles' fremlegging av gode liv i *Den Nikomakiske Etikk* (1999) på denne måte (Annas, 1993; Rabbås, 1998). En kan altså ha ulike "temporale" spesifiseringer av liv. En annen form for spesifisering av liv, kan være hvilket "område", altså hvilken "spatiale" del av livet en sikter til. En kan for eksempel spesifisere hvorvidt en har et godt *fritidsliv*, et godt *sosialt* liv, et godt *kjærlighetsliv*, og et godt *arbeidsliv*.

Uansett hvordan en forstår både "spatiale" og "temporale" dimensjoner av liv forblir det et spørsmål hvordan en skal forstå "godt". Hvilken godhet er det en sikter til når en snakker om et godt liv? Her er det åpenbart mangfoldige muligheter. "Godt" er en term med

mange mulige og ikke nødvendigvis forenlige betydninger, som von Wright (1963) konkluderte.

### ***Mangfold av typer godhet eller kvalitetsdimensjoner ved et liv***

Når vi i dagens dagligtale omtaler ”et godt liv” eller ”det gode liv”, dukker det gjerne opp assosiasjoner til en bestemt type liv – den type liv som har blitt kalt det *søte* liv, *la dolce vita*. Denne assosiasjonen tror jeg har blitt styrket gjennom presentasjoner i reklamer og reportasjer i diverse media. For der fremstilles ofte gode liv som de særdeles bekvemmelige liv, rike på kilder til sansegleder, kroppslig nytelse og ”velvære”. God mat, god vin, vakre omgivelser, og ”SPA” fasiliteter er eksempler på vanlige ingredienser i fremstillinger av denne typen gode liv. En annen forholdsvis vanlig fremstilling av gode liv i media er liv med frihet til å følge lystprinsippet. I et slikt liv kan en gjøre akkurat som en vil eller fristes til i øyeblikket. Mer eller mindre grenseløs shopping, avslapning, eller jakt på ”opplevelser” er typiske eksempler å slike fremstillinger (jf. Heidegren, 2004). Som filosofen Becker (1992) som nevnt kommenterte: Mange av medias fremstillinger av gode liv ligner fremstillinger av gode *ferier*, altså midlertidige avbrekk i et stor sett annerledes liv. Banalvarianten av dette er overskrifter og reportasjer om ”det gode liv” i Toscana og Provence. Eller gode liv i et shopping-, vin- eller gastronomimekka. Gode liv har her lite rom for arbeid, hensyn til annet enn egen umiddelbare nytelse og lystfølelse eller noen form for ulystbetont aktivitet. Det er kun umiddelbar tilfredsstillelse av lyster og sansegleder som teller. Alle begrensninger i forhold til dette er å anse som onder. For de fleste er imidlertid et liv bestående kun av denne væremåten uoppnåelig. En kan drømme om at dersom en bare hadde mer penger eller hadde de og de egenskapene, *da* ville et slikt liv bli tilgjengelig for en. Men dette forblir stort sett en drøm til tross for at mange strever for å nærme seg dette (Hellevik, 1996). Kanskje lykkes også noen et stykke på vei med sitt strev, men det spørs om alle forventningene til ”drømmen” blir innfridd. Kjedsomhet eller *ennui* er bare én av overflodens skyggesider (Goodstein, 2005).

Menneskesynet som skinner igjennom en slik forestilling om hva som utgjør et godt liv, er mennesket som konsument. ”Homo consumens” kalte Erich Fromm (1995) denne forestillingen, der arbeid og produksjon blir et nødvendig onde i forhold til det som *egentlig* er målet i livet: Uhemmet forbruk og frihet fra alle plikter og hensyn utover sin egen umiddelbare lyst og nytelse. La meg komme med et konkret eksempel. I en den nevnte reportasjen om eldres liv i Aftenposten Aften (22/5-2006, s. 24), svarte én på det nevnte

spørsmålet ”hva er det gode liv for deg?”: ”Ikke jobb, men familie, sol, strender, fremmede steder, kultur og god mat.” En annen svarte:

fremdeles god mat og god vin, men litt mindre enn før. Min kone og jeg reiser til London hvert år for å se gode teaterforestillinger og gå i gallerier. Som maler er hun nysgjerrig på nye trender, og så drar hun med meg på det hun tror jeg liker. I London må jeg gå i platebutikker. Selve kjernen i det gode liv er å sitte hjemme med stereoanlegget og høre vakker musikk og drikke god vin. Mental dop som er helt lovlig. På hytta på Tjøme har jeg også stor glede av å sitte på brygga og høre god musikk, gjerne opera, mens jeg ser på fullmånen i sjøen.

Spørsmålet om hva et godt liv er blir i svarene over trolig forstått som et spørsmål om hva en *liker* å gjøre, i betydningen hva som gir nytelse og velbehag. Et godt liv blir å forstå som et liv en *nyter* å leve, et liv som antakeligvis *oppleves godt* for den som lever det, og et liv med innhold preget av kilder til sansegleder (det estetiske). Denne forståelsen av ”godt liv” og dermed spørsmålet er imidlertid ikke den eneste. Både med hensyn til forståelsen av ”godt” og forståelsen av ”liv” er det variasjoner. *Godheten*, altså den aktuelle kvalitetsdimensjonen for livet en sikter til, synes å være nytelse – det å ”ha det bra”, det å oppleve glede. Det er ytre, i betydningen individeksterne, forhold som stort sett beskrives. Jeg mener imidlertid det er rimelig å anta at disse forholdene er å forstå som relatert til *indre*, altså individinterne, mål – nytelse og velbehag. Filosofer som har grunnet over godene i et godt liv, har vært inne på samme tanker. En av Sokrates’ elever, Aristippos (435-386 f.kr.), baserte etikken sin på jakten etter umiddelbar nytelse og unnvikelse av smerte, og var en typisk representant for det jeg senere i oppgaven skal kalle en *sansehedonist*. Å nyte god mat, god vin, og seksuell omgang med kurtisaner, var sentrale sider ved hans forståelse av et godt liv (Angeles, 1992; Belliotti, 2004).

Av flere grunner har imidlertid mange vært opptatt av andre former for godhet enn de rent sanselige. Filosofen Becker (1992, s. 18-23) fremla forholdsvis nylig en liste med forslag til goder som er (a) distinkte og ikke reduserbare til andre på lista, (b) autoteliske (mål i seg selv), nødvendige eller vidt instrumentelle goder, og (c) definerende, i det minste delvis, for et godt liv: 1) Nødvendige materielle betingelser for å opprettholde liv og bevissthet, en forutsetning for andre goder, 2) en bestemt bevissthetskvalitet, for eksempel sanseerfaringer, gleder, sinnsro, ønsker, lidenskap, medfølelse, kontemplasjon, 3) forståelse av eller innsikt i diverse saksforhold, 4) autonomi, evne og mulighet til selv å rasjonelt styre livet sitt mot

valgte mål, 5) harmonisering av fornuft, ønsker og vilje, som ofte kan være motstridende i et liv, 6) eksemplifisering av en typegodhet – perfeksjon eller utmerkelse som menneske eller type menneske, 7) meningsfull mulighet, frihet til å utføre verdsatte prosjekter, 8) meningsfull aktivitet, etterstrebelse av verdsatte mål, 9) meningsfull nødvendighet, å spille en nødvendig eller viktig rolle i forhold til noe verdifullt, 10) selvaktelse og selvfølelse, å respektere, bry seg om og like seg selv slik at en tar hensyn til seg selv og ikke med vilje skader seg selv, 11) omsorg og velvilje overfor andre, 12) gjensidig kjærlighet, 13) utfoldelse av seksualitet og erotikk, 14) produktivitet, 15) rettskaffenhet, 16) integritet, en intakt, koherent identitet med bestemte kvaliteter, og 17) et liv som estetisk objekt, for eksempel vakkert, sublimt, utformet som et kunstverk. Mangt kan sies om hver av disse punktene og kombinasjoner av dem, både når det gjelder innhold og rangering av dem som verdier i et liv. Her er de ment som eksempler på mangfoldet av goder en kan knytte til forestillinger om gode liv. Jeg skal imidlertid komme tilbake til noen av disse punktene til Becker (1992) senere i oppgaven.

En annen måte å klassifisere goder eller kvalitetsdimensjoner ved et liv er utformet av samfunnsviteren Ruut Veenhoven (2000). Han har systematisert tilnærminger til gode liv – både innen filosofi og mer generelt innen vitenskapens forsøk på *måle* gode liv, og plassert de forskjellige tilnærmingene på dimensjoner av godhet. I følge Veenhoven (2000) kan sentrale egenskaper ved gode liv klassifiseres i forhold til fire domener bestemt av hvilke saksforhold de og deres evalueringsstandarter er knyttet til. En teori innenfor filosofi eller vitenskap mer generelt kan da inkludere kvaliteter i de fire forskjellige domenene. Samtidig kan domenene verken reduseres til hverandre eller oppsummeres i en enkel kvantifisert evalueringsskåre. Dermed er det mer riktig å snakke om fire *livskvaliteter* framfor én livskvalitet konkluderte Veenhoven (2000). Disse fire Livskvalitetene kan oppsummerende fremstilles i en firefeltstabell der det horisontalt skilles mellom ytre og indre kvaliteter, forstått som kvaliteter respektivt i og utenfor individet. Det skilles vertikalt mellom livssjanser og livsresultater (se tabell 1). La meg kommentere tabellen: *Livssjanser* dreier seg om ytre muligheter, ”*omgivelsenes levelighet*”, og indre ressurser for å ta i bruk disse mulighetene, ”*personens livsevne*”. Hvilke egenskaper som inkluderes under omgivelsenes levelighet er imidlertid ikke basert på evidens, men snarere på forskerens egen forestilling om gode liv; ”The choice of topics to include in a liveability index is not based on evidence that we cannot thrive without something, but on the researcher’s preconceptions of the good life.” (Veenhoven, 2000, s. 27). *Livsresultater* handler om hva en får ut av et liv – det faktiske utfallet. ”*Livets nytte*” betegner en ”objektiv” vurdering utenifra, mens ”*verdsettelse av livet*” viser til en ”subjektiv” vurdering innenifra. Tabellen muliggjør en klassifikasjon av teorier i henhold til hvilke typer

muligheter og hvilke typer utfall teoriene dreier seg om. Mulighet og utfall er relaterte, men de er ikke identiske. Som følge av f.eks. uflaks, dårskap eller manglende motivasjon blir ikke muligheter realisert. Og folk kan få mye ut av få muligheter. Et eksempel på dette er forholdet mellom mulighet til god helse og faktisk god helse i en populasjon der helsefremmende fysisk aktivitet er mulig i tillegg til at ernæringsråd og sunn mat er tilgjengelig.

**Tabell 1: Firefeltstabel for klassifikasjon av livskvalitetsbegreper. Basert på Veenhoven (2000), s. 6 og 11.**

	<b>YTRE KVALITETER</b>	<b>INDRE KVALITETER</b>
<b>LIVSSJANSER</b>	<p><b>(I) <i>Omgivelsenes levelighet</i><sup>1</sup></b></p> <p>Eksempler:  Økologisk – godt miljø.  Økonomisk – rikdom, økonomisk trygghet  Sosialt – frihet, likhet, brorskap.  Kulturelt – blomstrende kultur, vitenskap og utdannelsesmuligheter.</p>	<p><b>(II) <i>Personens livsevne</i><sup>2</sup></b></p> <p>Eksempler:  Fysisk helse – fravær av sykdom, tilstedeværelse av energi og motstandsdyktighet  Mental helse – fravær av defekter, tilstedeværelse av autonomi og kreativitet.  Kunnskap – kunne lese og skrive, utdanning.  Ferdigheter – ulike former for intelligens og manerer  Livskunst – variert livsstil og smak.</p>
<b>LIVSRESULTATER</b>	<p><b>(III) <i>Livets nytte</i><sup>3</sup> (objektivt)</b></p> <p>Eksempler:  Ekstern nytte i form av å være god borger, oppdra barn, nyskapninger.  Moralsk perfektion i form av autensitet, medfølelse, originalitet.</p>	<p><b>(IV) <i>Verdsettelse av livet</i><sup>4</sup> (subjektivt)</b></p> <p>Eksempler:  Tilfredshet ved bestemte områder av livet.  Generelt humør  Helhetsvurderinger – kognitive og affektive.</p>

Når det gjelder forholdet mellom *objektiv livskvalitet*, i hvilken grad et liv møter eksplisitte standarder for et godt liv, vurdert av en upartisk observatør, og *subjektiv livskvalitet*, hvordan en selv, basert på implisitte standarder, evaluerer sitt liv, er det heller ingen nødvendig sammenheng. Dette siste temaet skal jeg komme tilbake til. Men et enda viktigere aspekt ved denne modellen er at den anskueliggjør muligheten for å evaluere ulike forestillinger om gode liv med hensyn til *konsekvenser*. Forskning kan dermed avgjøre hvorvidt ulike livsførselsorienterende forestillinger gir eller ikke gir ”avkastning” også i andre

<sup>1</sup> Liveability of environment

<sup>2</sup> Life-ability of the person

<sup>3</sup> Utility of life

<sup>4</sup> Appreciation of life

livskvalitetsdomener. Vi kan for eksempel undersøke hvilke livssjanser som ikke bare medfører lykke, men også andre livskvaliteter: “One thing we can determine is those conditions for happiness that also promise desirable external effects. Since there are probably more ways to happiness, we can then select the most ‘useful’ one.” (Veenhoven, 2000, s. 35). Veenhoven har blant annet, i likhet med flere forskere (f.eks. Lane, 2000; Easterbrook, 2004; Hamilton, 2004; Layard, 2005) vært opptatt av misforholdet mellom den materielle og økonomiske velferd i et land og den subjektive livskvalitet hos landets innbyggere (Veenhoven, 2005). Vi kan derfor med utgangspunkt i den empiriske forskningen anbefale veier til lykken som også er nyttige i andre henseender. Disse andre henseender dreier seg ikke nødvendigvis bare om menneskers livskvalitet i ulike dimensjoner, men også om andre forhold *utenfor* individets livskvalitet som vi mener har egenverdi. Filosofen Arne Næss har for eksempel pekt på at økologisk mangfold, andres livsformers ”selvrealisering”, og selv ting i naturen *uten* liv, kan antas å ha verdi i seg selv, helt uavhengig av menneskenes interesse i eller nytte av dette (Næss, 1999; Barnhill & Gottlieb, 2001). Innen forskjellige livssyn som inkluderer ”åndelige”, metafysiske eller overjordiske vesener og prosesser, kan potensielt også konsekvenser for disse tas med i betraktning når en vurderer handlingsalternativer.

### ***Summum bonum – supergoder: Reduksjonisme eller prioritering?***

Som jeg nå har vist, er det mange *mulige* ingredienser i form av goder eller kvalitetsdimensjoner i et godt liv. Siden det er mange mulige goder en kan forsøke å oppnå, og menneskets ressurser og antall dager under solen er begrenset, har filosofer og andre forsøkt å finne frem til overordnede goder som en faktisk retter eller kan rette sitt begrensede liv etter. ”Supergoder” (Kim, 2004), ”toppnormer” (Næss, 1999), og det filosofer med et latinsk uttrykk har kalt ”summum bonum” (Angeles, 1992), er betegnelser på slike ytterst verdifulle eller mest fullkomne goder. Tanken bak disse begrepene er at disse ”supergodene” enten omfatter andre goder, overflødiggjør andre goder, eller med fordel kan prioriteres høyt fordi disse godene antas å være mest verdifulle eller endelige. Andre goder kan med andre ord enten avledes av og reduseres til supergodene, eller de kan nedprioriteres i forhold til supergodene. Så langt, i en slik verditeoretisk argumentasjonsrekke, som jeg også var inne på over, ender en gjerne opp med ett eller et fåtall av slike supergoder. Det kan, som jeg var inne på i innledningen med henvisning til begrepet ”final language”, ikke grunnngis videre *hvorfor* en skal realisere nettopp disse supergodene. Hvis en grunnngir et gode A med et gode B, og B igjen med et gode C, osv. må en på et eller annet tidspunkt stoppe opp med spørringen om hvorfor fordi et gode blir antatt å ha endelig egenverdi. Ellers ender en med en ”uendelig

regress” av svar (jf. Næss, 1999; Brülde, 2003). For å være mer konkret: Hvis en for eksempel blir spurt hvorfor en spiser brokkoli og svarer at det er fordi det er sunt og en vil bli sunn, så blir spurt hvorfor en vil bli sunn og svarer at det er nødvendig for å utfolde seg slik en liker, så blir spurt hvorfor en vil utfolde seg slik en liker og svarer at det gjør en lykkelig, og så blir spurt hvorfor en vil bli lykkelig, så trengs det enten ikke noe svar fordi svaret er selvsagt – lykke er et ubestridelig høyt gode. Eller svar blir umulig. Det er ikke er noen ”høyere” grunn å komme med gjennom språket. Eksempler på goder som har blitt antatt å være overordnede goder er, foruten lykke, som jeg skal komme tilbake til under, nytelse, å følge samvittigheten, selvrealisering, oppfyllelse av plikt, følge Guds vilje, dygd, perfektjon, frelse, kjærlighet til menneskeheten, kjærlighet til Gud, ekstase, selvovervinnelse, kontemplasjon, makt, størst mulig lykke til flest mulig mennesker, og lykksalighet (Angeles, 1992, s. 303). I vår kultur vil jeg tro at også realisering av individets innerste drømmer i livet, som er én blant flere forståelser av selvrealisering, romantisk kjærlighet, og et meningsfullt liv også kan kvalifisere for betegnelsen ”summum bonum”. I andre kulturer og i mindre utbredte ideologier i vesten, kan andre mål få overordnet betydning: For eksempel hinduistenes firefasetterte livsmål *artha* (materielle interesser), *kama* (nytelse og affektive oppfyllelse), *dharma* (sosiale og individuelle plikter i henhold til ens livsfase og plass i samfunnet), og fremfor alt *moksha* (åndelig frigjøring) (Bilimoria, 1993), buddhisters Nirvana, mystikeres forening med Gud, og taoistenes harmonisering med Tao (Cooper, 1996). Det er altså mange mulige supergoder, og både goder typisk forbundet med moral og goder typisk forbundet med individuell livsoppfyllelse har plass blant disse.

Når mennesker i dag spør om *meningen med livet*, altså stiller spørsmål rundt hvorfor en lever eller hva en skal rette livet sitt imot, er de ofte ute etter et supergode som kan rettferdiggjøre ens eksistens eller et supergode en kan akseptere som endelige mål i livet (Jf. Baumeister, 1991; Klemke, 2000; Kinnier, Kernes, Tribbensee & van Puymbroeck, 2003).

### ***Det flertydige og gåtefulle begrepet lykke: følelse eller vellykket liv?***

Lykke er, som nevnt, den typiske betegnelsen på et av livets supergoder. Noen mener at lykke er det mål *alle* egentlig søker, selv om mange benytter ugunstige ”veier” eller strategier for å realisere lykke (f.eks. Dalai Lama 14 & Cuttler, 1998). Dette er en psykologisk hypotese som dreier seg om menneskets dypeste motivasjoner. Denne hypotesen er enten trolig feil eller mangler spesifisitet. Det er mangfoldige motivasjonsmessige krefter i mennesket. Selv om en midlertidig blir ”lykkelig” av å realisere et motiv, er det tvilsomt om grunnen til å at en



utagerer motiver alltid er at en ønsker å realisere personlig lykke (se f.eks. Freud, 1966; Pahuus, 1998). Lykke er imidlertid ett viktig, om ikke eneste, overordnede mål, og et viktig mål for mange, om ikke alle (Bellioti, 2004). Å komme frem til at lykke er et viktig overordnet mål, er imidlertid ikke nødvendigvis så oppklarende. For begrepet lykke er nok mer problematisk enn det kanskje fremtrer ved første øyekast. Allerede Aristoteles var inne på problemer forbundet med å benytte begrepet lykke, eller begreper på gresk som da mer eller mindre tilsvarte vårt begrep ”lykke”, om svaret på hva vi retter eller bør rette handlinger mot, både individuelt og innen politikken. Som han formulerte seg:

Siden nå enhver kunnskap og enhver beslutning er rettet mot noe godt, la oss da (...) redegjøre for hva dette er som vi sier statsmannskunsten søker henimot og hva som er det høyeste av alle de goder man kan handle mot. Navnet er vel de fleste enige om, for både folk flest og de edle sier at det er ”lykken,” [eudaimonia] og de oppfatter det å leve vel og det å gjøre det godt som det samme som å være lykkelig. Men med hensyn til lykken - hva den er - derom strides man, og folk flest gir ikke samme svar som de vise. For folk flest tror lykken er noe iøynefallende og åpenbart, for eksempel nytelse, rikdom eller ære - noen sier det ene, andre noe annet, og ofte angir samme mann forskjellige ting: sunnhet hvis han er syk og rikdom hvis han er fattig. (Aristoteles, 1999, s. 4)

Som Aristoteles peker på er det en *nominell* enighet om hva vårt høyeste mål, både i politikk og i individuelle liv er, men det er ingen *substansiell* enighet verken mellom folk, mellom folk og ”edle”, eller mellom hva et individ på forskjellige tidspunkter i livet setter som øverste mål. Når begrepet lykke brukes slik Aristoteles bruker det over, får jeg tanker om lykke som et *formelt* begrep: Om å få oppfylt det en ønsker seg, hva enn dette er. Det kan minne om svaret til et litt lurt barn som når det blir bedt om å velge å få oppfylt ett ønske blant et mangfold av gode alternativer, svarer at det ene ønske det vil ha oppfylt er å få alle ønsker oppfylt. Å benytte begrepet ”lykke” som det høyeste ønske eller høyeste mål, sier lite annet enn at en vil ha oppfylt de mer substansielle ønsker en har og eventuelt kommer til å få i løpet av livet.

Når en snakker om ”lykke” i dag er en imidlertid gjerne *noe* mer konkret enn dette. I følge en ordbok, som skal angi termers referanser i aktuell språkbruk, viser ”lykke” som substantiv typisk til *tre* saksforhold: 1) vedvarende følelse av glede og velvære, 2) fremgang og hell, og 3) skjebne og tilfældighet. Adjektivformen ”lykkelig”, viser til 1) som kjenner

lykke, 2) glad, 3) heldig, og 4) gledelig (Taule, 1990, s. 146). Hvis denne ordboken har omtrentlig rett er det to hovedaspekter ved lykkebegrepet: 1) lykke som *følelse* av typen glede, og 2) lykke som utfall i livet en ikke selv rår (helt) over, først og fremst *heldig* utfall, altså utfall i retning av det som er gunstig for eller gagnar den eller det en snakker om. Tilsvarende tvetydighet, altså mellom det å være lykkelig og det å lykkes, enten i samme begrep eller i nært forbundne begreper er å finne i mange språk. På fransk ”bonheur” og ”chance”, på tysk ”glücklich sein” og ”glück haben”, på engelsk ”happiness” og ”luck”, på latin ”beatitudo” og ”fortuna”, på gresk ”eudaimonia” og ”eutychia”. Visstnok er det også tilsvarende på slaviske språk (Kim, 2004; Tatarkiewicz, 1976). Når en snakker om lykke i forbindelse med et liv sikter en derfor gjerne enten til en form for livsoppfyllelse, i form av innholdet i begreper som ”bonheur”, ”happiness”, ”beatitudo”, og ”eudaimonia”, eller til det å ha medgang i livet, hvordan en enn mer substansielt definerer medgang. Når vi i dag snakker om lykke snakker vi gjerne om en bestemt følelse og opplevelse av livet – det å være glad og fornøyd med ens situasjon – i beste fall ikke ønske noe annerledes enn det er. En annen bruk av begrepet er i forhold til medgang, som når vi sier ”lykke til”, ”hell og lykke”, ”prøv lykken”, og lignende. Her dreier betydningen seg om at utfallet av hva enn en snakker om blir i ønsket eller best mulig retning. I de sammenhenger der vi snakker om lykke på denne måten er ofte ikke utfallet kun opp til oss selv, hva vi selv makter å utrette, men også eller kun avhengig av omstendigheter *utenfor* vår kontroll. Vi råder ikke selv over hvorvidt vi lykkes. For å betegne disse forholdene som vi ikke selv råder over, har noen brukt begrepet *skjebne* (f.eks. Pahuus, 1998). En mener ikke nødvendigvis med dette begrepet at hva som skjer er forutbestemt, at det er knyttet til en predestinasjonstanke, men kun at uansett årsak, så er det ikke opp til en selv (i betydningen egen vilje) hvorvidt en lykkes eller ikke. Årsaken kan være andre mennesker eller ukontrollerbare og uforutsigbare hendelser og saksforhold, inkludert ens egen *natur*, ens fastlagte (viljesmessig uforanderlige) egenskaper. Det er ikke kun egen innsats som avgjør om en lykkes eller ikke, men også andre omstendigheter. Selv om en ofte har en finger eller mer med i spillet, er det ikke alltid en er ”sin egen lykkes smed”. Vi kan si at en har lykke i den grad en har skjebnemessig medgang eller ”heldig” skjebne, det at det går godt med en, at omstendighetene er i ens favør, gunstige i forhold ens egeninteresse.

En måte å formulere denne dobbeltbetydningen knyttet til lykke er å skille *psykologisk* lykke, forstått som en forholdsvis varig opplevelse der lykkefølelse eller tilfredshet står sentralt, og det å lykkes i livet, å ha et *vellykket* liv (jf. Haybron, 2000). Noen snakker i dag også om lykke som kortvarig glede, gjerne ganske intense. En måte å benevne dette på er med begrepet ”øyeblikkslykke”.

Disse distinksjonene favner imidlertid ikke helt mangfoldet i hvordan en har benyttet begrepet lykke historisk, i hvert fall ikke slik dette har blitt oversatt. Lykke forblir et noe u håndgripelig fenomen, fordi betydningene som tillegges det sjelden er helt klare og i tillegg forandres. Lykke er, ifølge den Lacan-inspirerte psykoanalytiker Lear (2001) en ”*enigmatic signifier*” – et begrep med gåtefull referanse. Begrepet er meningsfullt og peker mot noe, men hva dette noe i sin totalitet består i, har lett for å undra seg vår erkjennelse. Mange har imidlertid forsøkt å spesifisere meningen og dermed kunne gi mer substansielle svar på hva et godt i betydningen lykkelig liv består i. Disse spesifikasjonene kan klassifiseres. I vid forstand kan lykke defineres som menneskelig rikdom, som filosofen Thomassen har påpekt:

Lykke kan kort karakteriseres som menneskelig rigdom. At være lykkelig er at være rig – på en eller anden måde. Men rigdommens former er i sandhed rige. At anstille betragtninger over lykke og ulykke er bogstavelig talt at tage hele menneskelivet for sig i al dets mangfoldighed. Mennesker er lykkelig og ulykkelige på utallige måder og af utallige grunde. (Thomassen, 1971, s. 9).

### ***Deskriptiv egeninteresse: Hva er (et) godt (liv) for et menneske?***

Som vist, er det mange former for lykke og det er flere svar på hva det mer konkret vil si at et individ lykkes med livet, at det går en godt, og hva som er det beste for den som lever det aktuelle livet. I dagens filosofi forstår en lykke som individets sanne egeninteresse, men en er uenige om hvordan en mer substansielt skal forstå denne egeninteresse. En er med andre ord ikke enige i hva individuell menneskelig rikdom består i. Å gi et svar på hva lykke, forstått på denne måten, konstitueres av er relevant både for å klargjøre hvilke mål en med fordel kan sikte mot i livet, for å gi et klarere svar på hva medgang i livet egentlig er, og for å belyse hvordan en skal forstå fremskritt, både på individuelt og kollektivt nivå. Dagens filosofi klassifiserer teorier om individets lykke eller egeninteresse i tre overordnede kategorier. Benevnelsene varierer, men kategoriene har omtrent samme innhold (Parfit, 1984; Griffin, 1986, 1996; Sumner, 1996; Sandøe, 1999; Haybron, 2000; Brülde, 1998, 2003). Jeg har valgt å benytte benevnelsene ”hedonistiske teorier”, ”egoistiske teorier” og ”perfeksjonisme teorier” på disse kategoriene. I det følgende skal jeg presentere disse kort og komme med noen forenklete eksempler fra idéhistorien for å belyse dem. Hva er egeninteressen, eller det som gjør et liv godt for den som lever det, i følge teoriene innenfor disse tre kategoriene?

## Egoisme: egeninteresse som subjektiv ønske- og verdioppfyllelse

Egoistiske teorier handler kort fortalt om å få realisert det en selv vil ha realisert på bakgrunn av egne ønsker og verdier. På bakgrunn av vektleggingen av ønskeoppfyllelser og hva individet selv foretrekker, har slike teorier også blitt kalt ønskeoppfyllelseteorier (på engelsk desire-satisfaction) og preferanse-teorier (Brülde, 1998, 2003; Sandøe, 1999). I slike teorier er det hva som foretrekkes av den som lever livet som er det avgjørende. Hvis en vil ha en iskrem, består individets egeninteresse i å få en iskrem. Vil en ha en interessant jobb, består individets egeninteresse i å få en interessant jobb, og så videre. Et liv er med andre ord godt for et menneske i den grad det får realisert sine ønsker: gjort det det selv vil, det det har lyst til, handlet i forhold til den det bryr seg om – *hva enn dette er*. Det er i utgangspunktet kun individet selv som avgjør hva som er viktig og verdifullt. Teorien er altså i sin rene, umodifiserte form verdimessig subjektivistisk. Livet er godt i den grad en får oppfylt sine ønsker i livet. Teorien har i så måte et egalitært, ”demokratisk” preg - det er opp til den som lever livet, ingen ytre autoritet, å avgjøre hva som er viktig. For de som evaluerer livet er det hvorvidt hva enn den som lever ønsker er oppfylt som teller. I utgangspunktet er det ikke noe annet. Livskvaliteten til et individ kan til enhver tid fremstilles med formelen  $L = \frac{\sum T}{\sum A}$ , der  $L$  = et livskvalitetsmål,  $\sum T$  = tilfredsstilte ønsker og  $\sum A$  = alle ønsker (jf. McGill, 1967, s. 6). Jo nærmere  $L$  er 1, jo bedre er livet. Det opereres imidlertid med mange presiseringer av disse teoriene, da mange mener at ikke alle ønsker er like gode å få oppfylt, at ønskene må være *kvalifiserte* (McGill, 1967; Brülde, 1998, 2003; Sandøe, 1999). Teoriene får dermed presiseringer basert på mer objektive kriterier, som for eksempel at ønskene må være tilstrekkelig informerte eller rasjonelle. I forhold til formelen over blir  $\sum$  mer spesifisert. Slike spesifiseringer virker nødvendig for å få en teori som virker rimelig, for det finnes mange eksempler der det er kontrainuitivt at individets egeninteresse kun skal bestå i få ethvert ønske oppfylt. Tenk for eksempel på et menneske som er det vi kaller avhengig av noe enten dette er søtsaker, rusmidler eller shopping, og derfor har en god del ”irrasjonelle” ønsker. Mener vi virkelig at det alltid er til individets beste å få sine umiddelbare ønsker oppfylt? Det tviler jeg på. Jeg tror de fleste vil være enige i at et individ, i lys av mer langsiktig egeninteresse, er tjent med å *ikke* få oppfylt alle ønsker, fordi noen ønsker kan være ”irrasjonelle” og ugunstige på sikt. En trenger altså å presisere en slik teori. Dette skal jeg ikke gjøre her. Jeg skal imidlertid kort kommentere et annet aspekt ved disse teoriene, nemlig deres ”egoisme”.

Når en snakker om å få egne ønsker og verdier oppfylt, og kaller teorien egoistisk, kan dette gi et inntrykk av at en slik teori kun fremmer liv der den aktuelle agent er selvopptatt og

alltid setter seg selv og sitt foran alt og alle andre. Det er ikke nødvendigvis slik. Et slikt selvopptatt liv er det som kan kalles *selvisk*, og med det menes et liv der egen kortsiktige og selvsentrerte ønskeoppfyllelse alltid står i sentrum. De som lever på denne måten minner om unge eller forholdsvis usosialiserte og ”umoralske” barn – de grafser og tar til seg det de kan få uten hensyn til andre og tilsynelatende uten samvittighet. I motsetning til dette er egoisme det å søke å få realisert det en bryr seg om. Det en bryr seg om kan være langt mer enn egne kortsiktige ønskeoppfyllelser. En kan for eksempel bry seg om egen langsiktige fremtid, andre aspekter ved en selv enn det som står i sentrum for ønsket, andre mennesker og annet utenfor menneskene. En egoist kan altså handle på måter som er forenlige med moralsk oppførsel. Egoisme skiller seg fra altruisme ved at en altruist setter hensyn til seg og sitt, altså det en selv bryr seg om, egoismen, til side til fordel for hva andre bryr seg om. Selviskhet er å gjennom handling kun ta hensyn til egne snevre og kortsiktige ønsker, altruisme er å gjennom handling kun ta hensyn til hva andre antas å bry seg om, og egoisme er å gjennom handling ta hensyn til det en selv bryr seg om, enten dette gjelder en selv, andre eller annet. En slik forståelse av egoisme er mer spiselig enn det synes en gjerne forveksler med egoisme – det jeg her har kalt selviskhet (Jf. Graham, 2004).

### **Hedonisme: Egeninteresse som opplevelseskvalitet – behag/ubehag**

I *hedonistiske* teorier er det, som navnet antyder, lyst- eller behagsdimensjonen som definerer kvaliteten på et liv. Livet er bedre jo mer det behager den som lever det. Behaget er et *bevissthetsinnhold* enten dette stammer fra sanser, emosjoner, stemninger eller noe annet. Vi kan spesifisere hedonistiske teorier som *sansehedonistiske* eller *følelshedonistiske* avhengig av om teoriens fokus er på behagelige sansefølelser, eller på behagelige, ”positive” følelser (forstått vidt med emosjoner og stemninger inkludert). Under hedonistiske teorier klassifiseres også teorier som ikke bare er opptatt av tilstedeværelse av behag, men også av fravær av ubehag. Behag og ubehag kan være tilstede samtidig, så tilstedeværelsen av det ene utelukker ikke det andre. De fleste mennesker har en naturlig aversjon mot ubehag. Ideelt sett skulle alt ubehag uten instrumentell verdi i forhold til behag helst ha blitt utryddet, er de rene hedonistenes posisjon (Brülde, 2003; Husted, 2006). Hedonistiske teorier er altså både positivt og negativt definerte: tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag. I rene hedonistiske teorier er det ingen ting annet enn behag som positiv egenverdi og ingen ting annet enn ubehag som har negativ egenverdi. Behag er i slike teorier altså det eneste egentlige gode, og ubehag er det eneste egentlig onde. Hvilke former av hedonistiske kvaliteter, altså former for behag og ubehag, en teori fokuserer på kan variere. Dette dreier seg om ulike

hedonistiske *kvalitetsteorier*. Et alternativ til kvalitetsteorier, som kun fokuseres på hedonistisk kvalitet, er *preferanseteorier*, som fremfor å fokusere på opplevelseskvaliteten i seg selv, fokuserer på hvilken *holdning* det aktuelle individ har til opplevelsen – hvorvidt individet, av en eller annen grunn, prefererer, eller vil ha, opplevelsen eller ikke (Brülde, 1998, 2003). Noen korte eksempler:

En sansehedonist, som den tidligere nevnte Aristippos, er opptatt av tilstedeværelse av behagelig sansefølelser eller sansegleder som for eksempel god mat, god drikke, kroppslig velvære, fine lyder, gode dufter, visuelt vakre omgivelser, og fraværet av ubehagelige sansefølelser som smerte, pine, sult, tretthet, tørste, frysing, klamhet, og åndenød. En følelseshedonist (uten å skille mellom emosjoner og stemninger) kan være opptatt av for eksempel tilstedeværelse av lykkefølelse, entusiasme, lyst, håp, forelskelse, glede, engasjement, fornøydhets, stolthet, og livsglede, og fraværet av frustrasjon, lidelse, redsel, rastløshet, sinne, fortvilelse, irritabilitet, sorg, kjedsomhet, sjalusi, uro, misunnelse, skam, skyld, og engstelse. De fleste hedonistisk orienterte filosofer har først og fremst vært følelseshedonister der sansehedonisme eventuelt kan betraktes som instrumentelt i forhold til det viktigste – behagelig følelser (McMahon, 2006). For eksempel var Epikur og hans elever opptatt av å leve slik at smerte, inkludert smerten som kommer som konsekvens av enkelte sansegleder, ble mest mulig fraværende, og sinnet ble mest mulig preget av *ataraxia* - en form for sjelefred eller mental balanse og ro, som de betraktet som den høyeste form for lykke. Stoikere var opptatt av noe lignende, *apatheia* – ro i sinnet ("stoisk ro") og fraværet av lidelse i form av smerter og følelser, med andre ord: en slags likegladhet med hva enn skjebnen bringer og hva enn ens plasser og plikter i tilværelsen krever av en (Angeles, 1992; Nussbaum, 1994; Belliotti, 2004). For å ta et ikke-vestlig eksempel, var "Buddha" (Siddharta Gautama), opptatt av å minimere, og helst utslette, lidelsen som følger av tilværelsens grunnleggende utilfredsstillende egenskaper (Cooper, 1996). Utilitarismen, som har vært en svært viktig tankeretning i vestens politiske og etiske tanker siden opplysningstiden, hadde for mange av de opprinnelige tenkere et hedonistisk fokus for "nytte", og det ble utarbeidet avanserte systemer for klassifikasjon av egenskaper ved behagstilstander, som for eksempel varighet, intensitet, oppnåelighet, fruktbarhet (Husted, 2006). Utilitarister, kanskje først og fremst John Stuart Mill (1806-1873), opprettholdt imidlertid skiller mellom verdien av ulike kilder til behag og dermed en form for elitisme og perfeksjonisme. Mill ville opprettholde "menneskelige" kvaliteter og ikke si at all form for glede og behag var like verdig (ibid.).

## Perfeksjonisme: Egeninteresse som objektiv gitt

I *perfeksjonismeteorier*, her forstått synonymt med hva som blant annet også har blitt kalt *eudaimonia* teorier (Husted, 2006; White, 2006), *objektivistisk pluralistiske* teorier (Brülde, 2003) eller *objektiv liste* teorier (Parfit, 1984), foreligger det, uavhengig av individets ønsker og preferanser, antatt objektivt gitte, nødvendige og/eller tilstrekkelige goder eller egenverdier, som fullstendig eller i en eller annen kombinasjon, må realiseres for at evalueringen av livet skal gå i retning av godhet. Over var jeg inne på noen slike lister. Det finnes mange andre. Noen forankrer disse listene i en bestemt antropologi, metafysikk eller ontologi – altså faktaforhold utenfor det individuelle mennesket (Annas, 1993; Husted, 2006). Andre forankrer dem i mer generelle forståelser hva som er godt for et menneske, for eksempel ut ifra tanker om hva som er grunnleggende menneskelige behov eller hva som er gjenkjennbart menneskelig, eller hva mennesker generelt verdsetter og hva som er ”objektivt” ønskelig for et menneske (Brülde, 2003). Disse teoriene tar utgangspunkt i antatte fakta om hva det vil si å være menneske og om hva som er bedre måter å være menneske på enn andre. Hva et individ *selv synes* er ønskelig eller verdifullt, det egoismen setter høyt, er her underordnet. I dagens samfunn, der individets egne subjektive vurderinger settes høyt, kan slike teorier i utgangspunktet høres undertrykkende, moralistiske, elitistiske og autoritære ut. De fleste vil imidlertid trolig være enige i at det går an å si noe om hva som er i et individs egeninteresse, også når det aktuelle individet ikke er i stand til forstå dette selv. Teorier som fremfor alt annet vektlegger slike ”objektive” er kontroversielle i dag, og har trolig større gjennomslagskraft i kombinasjon med hedonistiske og egoistiske teorier. De objektive kriteriene kan, som jeg har vært inne på, i så fall benyttes som korrektiver der individet selv ikke ser sin situasjon og sin sanne interesse tilstrekkelig klart. Perfeksjonismeteorier om hva som har positiv og negativ egenverdi for et menneske kretser typisk rundt en av syv ulike domener: 1) virksomheter eller funksjonsmåter (f.eks. dyktighet, aktivitet fremfor passivitet, kreativitet, rasjonell vurdering, moralsk handling, produktivitet, lek, meningsfullt arbeid, politisk aktivitet, og teoretisk kontemplasjon), 2) relasjoner (f.eks. vennskap, kjærlighet, og andre intime relasjoner, samt medborgerskap i et politisk samfunn) 3) opplevelser og andre mentale tilstander (f.eks. lykkefølelser, estetiske opplevelser, naturopplevelser, og selvvrespekt), 4) virkelighetskontakt (f.eks. å være mest mulig i kontakt med sannheten - å ikke ha vrangforestillinger om oss selv og verden), 5) hvordan man er og fungerer som person (f.eks. å ha en sunn og vakker kropp, være moralsk god, intelligent, driftig, kunnskapsrik, integritet, autonomi, dannelse, og praktisk klokskap), 6) personlig utvikling (f.eks. utvikle

sine ferdigheter, talenter og potensialer), og 7) frihet og andre muligheter eller potensialer (f.eks. at det uavhengig av hvordan et individs liv faktisk er eller blir foreligger *muligheter* til å utfolde seg på forskjellige måter). (Brülde, 2003, s.105-107).

Det finnes mangfoldige teorier av dette slaget fra verdens idéhistorie. Såkalte dygdsteorier kan være eksempler på teorier av denne typen. Aristoteles' (1999) sin variant av eudaimonia, blomstring som menneske gjennom dygdig aktivitet, er et typisk eksempel. Dygdsteorier er imidlertid ofte i gråsonen mellom svar på hva som er godt for et menneske og hvordan et menneske, moralsk sett, bør være. Jeg skal komme tilbake noen dygdsteorier om litt.

Et eksempel på en perfeksjonismeteori er Griffins tilnærming til velferd og gode liv som understreker det å få utrettet noe, å ha en basis for menneskelig eksistens (autonomi, tilstrekkelig helse og materielle goder, frihet osv.), forståelse (både praktisk rasjonalitet og kunnskap om en selv og verden), glede (i forbindelse med skjønnhet, natur, dagliglivet), og det å ha dype personlige relasjoner (kjærlighet og vennskap) (Griffin, 1986, 1996). Et annet eksempel er Graylings tilnærming som fremhever: "Individual liberty, the pursuit of knowledge, the cultivation of pleasures that do not harm others; the satisfactions of art, personal relationships, and a sense of belonging to the human community" (Grayling, 2003, s. 203). Et eksempel på en teori som er fokusert rundt muligheter er Martha Nussbaums "capabilities"-tilnærming der blant annet mulighet til liv, kroppslig helse og integritet, forhold til andre mennesker og dyr, et rikt sjeleliv, pratisk fornuft, lek, følelser, politisk deltakelse og kontroll over egne eiendeler har fått sentrale posisjoner (Nussbaum, 2004).

Som en kan se av eksemplene fremmes det egenskaper ved liv de fleste nok vil være enige i at er sentrale goder for et menneske. Forsøk på å spesifisere hva som er godt for et menneske uavhengig av hva mennesket som lever livet selv synes, trenger altså ikke å være så undertrykkende som det i utgangspunktet kan fremstå. Slike spesifiseringer kan derimot være viktige i forhold til frigjøring av, og etablering av rettigheter for mennesker som lever under undertrykkende eller mangelfulle kår.

### ***Normativ etikk: Hvordan bør et menneskeliv leves / være?***

Tidligere i oppgaven var jeg inne på at normative forestilling om gode liv dreier seg om hvordan et menneskeliv *bør* leves ("hvordan bør jeg handle?") eller hvordan et menneskeliv *bør* være ("hvordan bør jeg være?", "hvordan bør jeg leve?"), og at det i slike forestillinger ikke nødvendigvis er individets egeninteresse som er det avgjørende, men ofte heller hensyn til andre og annet enn individets egeninteresse. Også de over nevnte perspektivene for



egeninteresse kan gjøres til normative forestillinger, henholdsvis etisk egoisme, etisk hedonisme, og etisk perfeksjonisme. I følge *etisk egoisme* bør en handle ut ifra hva en selv bryr seg om, ens egne ønsker og verdier, i følge *etisk hedonisme* bør en fremme lyst, behag og nytelse, og i følge *etisk perfeksjonisme* bør en fremme realiseringen av sentrale menneskelige egenskaper og mål, slik en forstår disse innen en perfeksjonismetilnærming. Mens den etiske egoisme spesifikt dreier seg om individets egeninteresse, er det mindre tydelig *hvem* sin interesse som blir vektlagt i etisk hedonisme og etisk perfeksjonisme. Dette må, for å være anvendbare teorier, spesifiseres. En slik spesifisering hentes gjerne i teorier om *moralsk* godhet. Slike teorier er, som jeg var inne på, stort sett opptatt av å ikke ta hensyn til egeninteressen til den handlende, eller ikke prioritere den handlendes egeninteresse over prinsipper eller egeninteressen til andre involverte parter (Rawls, 1973; Graham, 2004; van Hooft, 2006). Én måte å dele inn forestillinger om moralsk gode liv på, er å skille dem med tanke på om de er *handlingsfokuserte* eller *karakterfokuserte*. Forestillinger av denne typen som er handlingsfokuserte dreier seg om hvordan en bør handle i en gitt situasjon ut ifra generelle prinsipper for rett og galt, det vi kan kalle ”*plikt*”, mens karakterfokuserte forestillinger dreier seg om hvordan en bør være som menneske med tanke på antatt gode karaktertrekk og funksjonsegenskaper – det vi kan kalle ”*dygd*” (van Hooft, 2006). Vi har altså to overordende tilnærminger til det *moralsk* gode liv: pliktetikk og dygdsetikk.

### **Pliktetikk – handling ut ifra generelle prinsipper for rett og galt**

Pliktetikk dreier seg om det mange anser som *begrensninger* på egen livsutfoldelse, da denne fokuserer på andre hensyn enn hensyn til en selv. For å leve pliktetisk godt, må en gjøre det som er moralsk riktig og avstå fra det som er moralsk galt. Forpliktelser, forbud, lover, regler, rettigheter, påbud, ansvarlighet, synd, avtaler, plikter, og rettferdighet er eksempler på begreper som står sentralt innen pliktetikk. Det pliktetisk gode, med andre ord antatt *riktige* handlinger, kan stå i konflikt med de tilbøyeligheter en har, eksempelvis hva en har lyst til å gjøre, hva som er bekvemt og behagelig, hva en mener gagnar en selv, hva en mener bidrar til egen livsoppfyllelse i en eller annen forstand, og for ikke å glemme menneskets sosialt eller andre orienterte sider: å utøve omsorg overfor andre eller å favorisere bestemte andre.

Hva er riktig handling? Et typisk ”deontologisk”, altså pliktetisk i snever forstand, svar er at en handling er riktig hvis den er i henhold til moralske lover og regler (vel å merke ikke nødvendigvis *legale* eller juridiske lover og regler) enten disse har opphav utenfor mennesker for eksempel De ti bud og diverse andre religiøst begrunnede lover og regler, i mennesker, for eksempel Kants kategoriske imperativ angivelig basert på menneskers fornuft eller

”samvittighetens røst”, eller mellom mennesker, kontraktualisme (Graham, 2004; van Hooft, 2006). Et annet svar er konsekvensialismens, som sier at den riktige handling er den handling med best konsekvenser. Hva best konsekvenser er, kan spesifiseres som for eksempel i utilitarismen, der prinsippet, for å si det enkelt, er størst mulig nytte eller ”lykke” for flest mulig (Wetlesen, 1987).

Et problem for mye av pliktetikken er at de konkrete valgsituasjonene mennesker havner i, der spørsmålet om hvordan en bør handle fremstår som problematisk, ofte er såpass komplekse at en ikke kan avgjøre *hvilke* moralske regler som skal bli gjeldende, både fordi situasjonen kan aktualisere flere regler samtidig og fordi situasjonen og valgets konsekvenser er uoverskuelige. En kan henvises til forskjellige former for tommelfingerregler, men også disse har en grad av abstraksjon som ikke nødvendigvis passer til å avgjøre riktige handling i en konkret situasjon. (van Hooft, 2006).

## **Dygdsetikk – funksjonsmessig godhet innen diverse områder for praksis**

Dygdsetikken er, som navnet tilsier, opptatt av *dygder*, det som blant de greske filosofer i antikken ble kalt *areté* og som på engelsk kalles ”virtues”, av det latinske ordet *virtus*. På norsk som på engelsk kan ordet ”dyd” eller ”dygd” høres anakronistisk ut. Ordet har moralistiske konnotasjoner i forhold til et forsiktig, begrenset, tilbakeholdende, ”moralsk” liv, spesielt i forhold til seksualitet. Når en snakker om dygd innen dygdsetikken har en imidlertid et videre fokus enn i dagligtalens bruk av begrepet ”dyd”. *Areté* og *virtus* viste i sin tid til utmerkelser og evner – ærbare og beundringsverdige egenskaper, spesielt i forhold til funksjonsutmerkelser: det å være dyktig (merk ordet), flink eller god til noe, altså at det står i ens makt å oppnå, klare og mestre noe på en god måte. Eksempler på klassiske dyder er selvbeherskelse/besinnelse, teoretisk visdom, skamfølelse, vidd, god dømmekraft, frihet, storsinnethet, sjenerøsitet, vennlighet, tålmodighet, ærlighet, sannferdighet, mildhet, stolthet, og godt humør (Wetlesen, 1987; Angeles, 1992; van Hooft, 2006).

Kardinaldygdene, altså de overordnede dygdene som andre dygder er underordnet eller avhengig av, ble i gresk kultur antatt å være mot, rettferdighet, måtehold og praktisk visdom eller klokskap. Sentrale kristne tenkere, som i stor grad tok utgangspunkt i gresk åndslivstradisjon, la ”tro, håp og kjærlighet” til disse fire kardinaldydene (Angeles, 1992). Typiske dygder dreier seg om egenskaper ved personen, altså karakteregenskaper, som har å gjøre med egen livsførsel og hvordan en forholder seg til andre mennesker – det vi i dag kan kalle god personlig og sosial fungering. En utbredt tanke i antikken var at dygdene både skulle gi personlig styrke og gagne andre (Pahuus, 1998). Skillet eller grensen mellom det

som er til agentens gode og det som er til andres eller en større helhets gode, som for eksempel familiens eller samfunnets, avgrenses i varierende grad i forskjellige kulturer (jf. individualisme og kollektivism (Triandis, 1995)), og i noen av antikkens samfunn (trolig de samfunnene der dygdsetikken var mest populær) ble statens beste også forstått som individets beste, siden individet var en del av staten. Ettersom statene ble større og mer fragmenterte falt imidlertid noe av grunnlaget for denne type tenkning bort, noe som ga opphav til andre måter å tenke om handling på (Pahuus, 1998).

Areté, som ofte har blitt brukt synonymt med virtus, kan ha en noe mer spesifikk betydning. I så fall snakker en om areté som et saksforholds godhet, i betydningen funksjonsutmerkelse i forhold til dette saksforholdets funksjonsmål eller hensikt (Angeles, 1992) Et kort eksempel: hensikten med en saks, det en saks er laget for eller saksens mål, er å klippe. En saks har areté i den grad den kan klippe godt, altså fungere godt som klipperedskap. Areté for menneskeskapte saksforhold er forholdsvis lett å avgjøre, fordi mennesker stort sett har skapt dem med saksforholdets hensikt og areté i tankene. En bøtte er laget for å bære eller oppbevare vann, en stol er laget for å sitte på, en sykkel er laget for å sykle på og så videre. Hva bøttens, stolens og sykkelens areté består i er omtrent selvsagt. Et saksforhold kan ha mer enn én hensikt (i eksemplene over kan de for eksempel også ha til hensikt å være pynt eller identitetsuttrykkende), men det er likevel stort sett greit å finne ut av hva deres funksjonsutmerkelse består i gitt at de er menneskeskapte, og at vi har en kultur som formidler en forståelse av hva de er ment å brukes til. Med saksforhold som ikke er skapt av mennesker, for eksempel jorden, blomster, solen, dyr, stjerner, gress, månen, skogen, havet, osv., kan det imidlertid være verre, og med mennesket er det særdeles vanskelig. Vår forståelse av hva menneskets areté består i er jo avhengig av hvordan vi som mennesker forstår vår natur og bestemmelse, og både menneskenaturen og en eventuell ytre gitt bestemmelse eller ”mening med livet” er svært kontroversielle temaer der vi i dag har forholdsvis lite endelig kunnskap og stort sett er henvist til trosoverbevisninger. Aristoteles (384 – 322 f.kr.), som er kardinal eksempelen på en dygdsetiker, tok utgangspunkt i en antropologi og naturkunnskap som i dag er avleggs. Svært forenklet<sup>5</sup> mente han at dyr og planterets særegenheter er indikasjoner på deres mål i naturen og i kosmos, at menneskets særegenhet var fornuften, at menneskets mål derfor var å utvikle og bruke fornuften, og at menneskers areté derfor var utmerket bruk av fornuften. Han mente også at mennesket var et sosialt og politisk dyr og at fornuften derfor med fordel kunne brukes ikke bare i forhold til

---

<sup>5</sup> Hans såkalte ”ergon”-argument om menneskets funksjon (Wetlesen, 1987; Rabbås, 1998)

eget liv, men også i forhold til andre og samfunnet. Én tolkning av hans tanker tilsier imidlertid at den aller ypperste livsform for mennesket (enda bedre enn to andre livsformer han fremmer – nytelseslivet og det ”politiske” og samfunnsengasjerte) var et liv viet til fornuftsmessig kontemplasjon av ”evige spørsmål”, altså livet til en typisk sosialt uengasjert filosof (jf. Aristoteles(1999), Wetlesen(1987), Rabbås(1998), og van Hooft(2006) for mer utfyllende presentasjon og tolkning av Aristoteles’ tanker). De siste tjue årene har dygdtenkningen fått en renessanse innen etikk, politisk filosofi og samfunnsvitenskap med tenkere som blant andre MacIntyre (1985, 1999), Taylor (1989), Hurka (2001), Nussbaum (2004), og Kekes (2002, 2006).

For å vende tilbake til generelle aspekter ved dygdsetikken: En dygdstilnærming er ikke nødvendigvis avhengig av sikker kunnskap om menneskets natur og bestemmelse, men kan ta utgangspunkt i allerede eksisterende fortolkninger av dette og forståelser av hva som er verdifullt i et eksisterende fortolkningsfellesskap. I motsetning til pliktetikk, som typisk er fokusert på etablering eller rettferdiggjøring av universelt gyldige prinsipper for riktig handling, er det avgjørende i dygdsetikken hva slags menneske en er – hvorvidt en er et *godt* menneske, hvordan en enn forstår dette innen for et fortolkningsfellesskap (MacIntyre, 1985; van Hooft, 2006). En kan selvfølgelig gi en pliktetisk tilnærming til dette og si at et godt menneske er et menneske som gjør det riktige, der det riktige er definert ut ifra et eller annet pliktetisk prinsipp. Når en i dagligtale snakker om et *moralsk* godt menneske, er det gjerne en slik tilnærming en legger til grunn. Det er også mulig å gi en rent egoistisk dygdsetisk teori der dygder ene og alene er å forstå som de egenskaper som generelt gagnar den som lever det aktuelle livet, slik en kan forstå noen av dygdene som fremmes innen stoicismen og epikureanismen (Bellioiti, 2004). I de fleste dygdsetiske teorier har en imidlertid et annet fokus, nemlig på hva gode funksjonsegenskaper er for den type menneske en er eller i forhold til de konkrete, praktiske oppgaver et konkret menneske står overfor i livet (MacIntyre, 1985; van Hooft, 2006). Her er en altså inne på samme spørsmål som jeg var inne på under perfektjonismeteorietisk egeninteresse over: hva er et godt menneske og hva er god fungering som et menneske i en gitt rolle eller livsomstendighet. I slike dygdsetiske teorier blir distinksjonen mellom konsekvenser for det handlende individ og konsekvenser for annet og andre ofte uklar, og dette medfører at dygdsetiske teorier gjerne *samtidig* er relevante for moralsk godhet og for hva som er godt for det individ som lever det aktuelle livet. Når vi ser at en person har gode egenskaper eller at en person er dyktig (legg merke til begrepet) eller flink til noe, er det ikke nødvendigvis godheten eller flinkheten i forhold til en aktivitet som ene og alene er rettet mot personens egeninteresse. Det å ha gode egenskaper eller å være

flink til noe er å betrakte som verdifullt i seg selv for individet, uavhengig av om dette gagnar individet på andre måter. For andre kan imidlertid individets fungering ha både positive og negative konsekvenser. ("Negative" dygder kan for eksempel være det å være god til å stjele, å være en god tyv, eller å være en god soldat, en som er god til å bekjempe andre.) En har, forståelig nok, derfor vært mest opptatt av å fremme egenskaper som først og fremst har positive konsekvenser for andre, i hvert fall andre innen eget samfunn.

### ***Oppsummert om spørsmålet "hva er et godt liv?" og svarkategorier***

Så langt: Spørsmålet "hva er et godt liv?" er flertydig, og kan presiseres med hensyn til hva ved et godt liv som er godt i seg selv, altså essensen av et godt liv, og hva som antas å være midler til dette gode. En kan presisere hva som er konstitutive, kausale, intervensjonsmessige og konsekvensmessige aspekter ved et godt liv. Tidsaspektet ved "liv" kan også presiseres. Det er mangfoldige mulige konstitutive goder, både moralske og ikke-moralske, en kan knytte til gode liv. Disse kan klassifiseres ut ifra hvorvidt de er individinterne eller individeksterne, og ut ifra hvorvidt de er evner/muligheter eller resultater. Noen goder, "supergoder", antas å være mer overordnet eller mer verdt å prioritere i et liv. Et supergode det er, og har vært, vanlig å sette høyt er "lykke". Dette begrepet er imidlertid uklart, og kan vise både til medgang i livet, lykkefølelse, og livsoppfyllelse - individets sanne egeninteresse, som kan inkludere mange goder og supergoder. Flertydigheten i spørsmålet "hva er et godt liv?" kan kokes ned til å skille mellom spørsmålet som et normativt spørsmål om hvordan et liv bør leves eller være, og spørsmålet som et spørsmål om deskriptiv egeninteresse – hva som er godt *for* den som lever det aktuelle livet, uavhengig av om dette bør søkes realisert eller ikke. I dagens filosofi kan en angi tre overordnede kategorier for hva "lykke", altså et menneskes egeninteresse, består i: egoisme, hedonisme og perfeksjonisme, og to overordnede kategorier for moralsk gode liv: pliktetikk og dygdsetikk.

Individet, i sin praktiske livsførsel, og politikken, i sin tilretteleggelse av samfunnet, tar implisitt eller eksplisitt stilling til hvilke filosofiske posisjoner om gode liv en legger til grunn for sin praksis.

I denne delen av oppgaven har jeg tatt for meg *noen* tilnærminger til gode liv utenfor psykologien, og kun gitt en forholdsvis overflatisk presentasjon. Jeg håper imidlertid at jeg har fått pekt på noen *sentrale* aspekter ved spørsmålet om gode liv og ved typiske tilnærminger til svar på det.

## Hva er et godt liv i følge nyere fagpsykologi?

I forrige del la jeg frem spørsmålet om hva et godt liv er i dets ulike betydninger, noen forestillinger og begreper om hva gode liv består i og refleksjon rundt livsførsel utenfor psykologien. I denne delen skal jeg undersøke hvordan fagpsykologien i dag forstår ”gode liv”, gjennom å presentere et utvalg begreper som er tenkt å fange essensen eller i det minste sentrale aspekter ved gode liv slik vi overordnet forstår dette i nyere fagpsykologi.

### ***Min inklusjon og eksklusjon av begreper om gode liv i psykologien***

Som jeg var inne på i innledningsdelen, har jeg valgt å ta for meg begrepene ”happiness”, ”subjective well-being”, ”flow”, ”authentic happiness”, ”psychological well-being” og ”community well-being”. Disse begrepene er ikke de eneste fagpsykologiske begrepene som kan knyttes til gode liv verken i nyere tid eller lenger tilbake i psykologiens historie. For en rekke begreper inneholder *implisitte* antagelser om gode liv, og flere begreper dreier seg eksplisitt om aspekter ved gode liv gjennom begrepets benevnelse. Eksempler på det første er ”mental helse” i ulike varianter (Jahoda, 1959; Tengland, 1998; Martin, 2006), ”tilpasning”, former for patologi og diverse diagnoser, som gjerne er å betrakte som *fraværet* av noe en mener har med gode liv å gjøre, altså en form for negativ definisjon av gode liv (Szasz, 1961; Sadler, 2005; Foucault, 2000). Eksempler på det andre er ”livskvalitet”, ”velferd”, og ulike former for ”well-being” jeg ikke har inkludert her, for eksempel ”social well-being” (Keyes, 1998). Livskvalitetsbegrepet og velferdsbegrepet har jeg også ekskludert da disse hovedsakelig er knyttet til ikke-psykologisk samfunnsforskning og medisinsk forskning. Andre former for well-being har jeg ekskludert på grunn av omfangsbegrensning og fordi disse begrepene i hvert fall foreløpig har liten utbredelse innen fagpsykologisk forskning. Tilnærminger til gode liv og analyser av implisitte forestillinger om gode liv innen ulike retninger for psykoterapi (for eksempel Doherty, 1995; Lowe, 1976; Bennett, 2005) og psykoanalyse (for eksempel Philips, 2005; Rubin, 2004) har jeg også ekskludert da disse ikke vanligvis regnes som fagpsykologi, og fordi en del av disse tilnærmingene ikke er like aktuelle i nyere tid. Jeg har også gjort begrensninger med hensyn til hvem sine teorier om ”lykke” og ”well-being” jeg har inkludert, da det eksisterer flere tilnærminger under samme benevnelse. For eksempel har jeg ikke inkludert Cloningers (2004) transcendentalfilosofiske tilnærming til ”lykke” og ”well-being”, og jeg har ikke inkludert evolusjonstilnærminger til disse begrepene (f.eks. Grinde, 2002; Buss, 2000; Morris, 2004). Det aller meste av

forskningen rundt begreper om gode liv i nyere fagpsykologi benytter seg av ”subjective well-being” eller begreper med omtrentlig likt innholdet. Ulike tilnærminger til gode liv i fagpsykologien har sjelden bakgrunn i uenigheter rundt konstitutive aspekter ved ”lykke”, men skyldes snarere ulike perspektiver på kausale, intervensjonsmessige og konsekvensmessige aspekter ved ”lykke”. I mitt utvalg har jeg imidlertid valgt begreper som har noe ulik forståelse av hva som konstituerer et godt liv. Det har blitt hevdet at det generelt er to tilnærminger til konstitutive aspekter ved gode liv innen fagpsykologien: såkalte ”hedonistiske” tilnærminger, med fokus gode opplevelser, og såkalte ”eudaimonistiske” tilnærminger, med fokus på god fungering som menneske (Ryan & Deci, 2001). Dette er, som jeg skal komme inn på, delvis rett og delvis en forenkling som skjuler vesentlige forskjeller.

Som nevnt har jeg fokusert på de konstitutive aspektene ved fagpsykologiens tilnærminger til gode liv, altså kjernebegrepene en har konstruert. For å få en forståelse for hvilke generelle tilnærminger til forståelse av kausalitet og realiseringen av de egenskapene ved livene som begrepet spesifiserer, har jeg også der dette har latt seg gjøre valgt å si noe kort om instrumentelle/kausale, intervensjonsmessige og konsekvensmessige forhold. Presentasjonene er hovedsakelig organisert sekvensielt i den nevnte rekkefølgen. Jeg sier også litt om den generelle tilnærmingen, og kommenterer noen aspekter ved den underveis i fremstillingen.

### ***”Subjective well-being”, ”lykke” og ”hedonistisk psykologi”***

Det fagpsykologiske forskningsfeltet som før positiv psykologi eksplisitt har vært mest opptatt av det gode liv går under betegnelsen ”*subjective well-being*”<sup>6</sup> (SWB). Som navnet antyder, handler forskningen på dette feltet om subjektets *opplevelse* av at livet er godt (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). SWB er i følge Argyle (2001) det uttrykket i fagpsykologien som ligger semantisk nærmest det vi dagligtalen kaller det å være lykkelig. Av den grunn er det ikke så forunderlig at alternative navn på dette feltet er *lykkens psykologi* (Argyle, 2001; Eysenck, 1990, Myers, 1992) og *hedonistisk psykologi* (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999). Hedonisme skal her imidlertid forstås videre enn ren lyst- eller sansehedonisme. Innen denne forskningen antas det at SWB er en essensiell ingrediens i det gode liv (Diener, 1984; Diener, et al., 1999; Diener, Lucas, Oishi, 2002). Forskning knyttet til dette feltet er svært omfattende og lar seg ikke oppsummere kort (se for eksempel Diener, 1984; Diener, et al, 1999; Argyle, 1999, 2001 for en mer utførlig presentasjon). En er

---

<sup>6</sup> En norsk, upresis oversettelse av dette begrepet kan være ”subjektiv livskvalitet”

imidlertid forholdsvis enige om hva SWB dreier seg om (Vittersø, 1998). Hva består så da SWB eller lykke substansielt av innen denne forskningen?

### **Konstitutive egenskaper ved SWB; "Positiv" affekt og fornøydhhet**

SWB handler som nevnt om subjektets *opplevelse* av livet som godt. Går det an å spesifisere denne opplevelsen nærmere? Når vi i dagligtalen snakker om at vi opplever livet som godt snakker vi ofte om at vi er *lykkelige, glade, fornøyde, tilfredse* eller at vi *trives*. Vi kan også snakke om *entusiasme, engasjement, iver, livsglede, livslyst, livsappetitt, vitalitet og velvære*. Disse ordene har betydninger som overlapper, men de er ikke helt synonyme. SWB favner alle disse ordene og kan betraktes mer som et forskningsprogram rettet mot et positivt opplevelsesspekter enn et klart definert begrep (Diener et al, 1999). Likevel opereres det i forskning med SWB som variabel og mange forskere betrakter da SWB som et begrep sammensatt av de tre komponentene *kognitiv tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt* (ibid.; Argyle, 2001). I følge flertallet av forskere på området refererer SWB til en "global, varig og mental værenstilstand, som består av opplevd tilfredshet med livet, tilstedeværelse av behagelig affekt og fravær av ubehagelig affekt" (Vittersø, 1998, s. 17, min oversettelse). Denne tredelingen kan historisk bli forstått som et kompromiss mellom flere forskningstradisjoner. Det har tidligere vært forskere som har sett på SWB som kun *positiv affektbalanse*, altså at en er lykkeligere jo flere positive affekter en har i forhold til negative. Dette er en rent hedonistisk posisjon. En annen retning har understreket den *kognitive* evalueringen eller bedømmelsen av ens liv, der nivå av tilfredshet kan bestemmes av spriket mellom hvilke mål en har og hvilke mål en har oppnådd. I filosofisk terminologi dreier dette seg om en egoistisk posisjon. Et forsøk på integrasjon av disse to retningene har antatt at lykke er en *holdning* til eget liv (Vittersø, 1998). I likhet med andre holdninger, slik disse blir forstått innen psykologien, kan lykke da grovt betraktes som en kombinasjon av affektive og kognitive elementer (Augoustinos & Walker, 1995). Det kan sies mangt om differensieringer og forhold mellom ulike affekter, holdninger, evalueringer, opplevelser og øvrige mentale saksforhold både generelt og i forhold til SWB spesielt. Her skal jeg imidlertid begrense meg til å poengtere at det er *affektene*, fortrinnsvis de som i seg selv oppleves gode å ha, og *egen* positive evaluering av livet som konstitutivt definerer et godt liv innen denne tilnærmingen. I henhold til filosofisk klassifikasjon er SWB derfor en hybridforstilling om det gode liv med komponenter knyttet til både hedonisme og egoisme. Denne tilnærmingen "relies on the



standards of the respondent to determine what is the good life" (Diener, 1984, s. 543), og er "a global assessment of a persons quality of life according to his own chosen criteria" (ibid.).

Siden denne tilnærmingen i stor grad er ateoretisk og i stor grad er opptatt av korrelasjoner mellom variabler, skal jeg ta en kort titt på hvilke forestillinger om det gode liv som kommer til uttrykk gjennom operasjonaliseringer av SWB. Det finnes en rekke instrumenter for måling av SWB og disse har høy innbyrdes korrelasjon (Diener, 1984; Diener et al. 1999; Argyle, 2001). Forestillingene om at komponentene er nært forbundet og at det er meningsfullt å snakke om SWB som en samlebetegnelse for et teoretisk begrep ("psykologisk lykke" – jf. Haybron (2000)) blir dermed underbygget empirisk. Spørreundersøkelser har innenfor denne retningen vært den desidert mest brukte metoden, men en rekke andre metoder, f.eks. observasjonsmål, "experience sampling", og fysiologiske mål, har også blitt benyttet (Diener et al., 1999). Når det gjelder det kognitive komponentet, er en vanlig måte å undersøke tilfredshet med livet "*Satisfaction With Life Scale*" (Pavot & Diener, 1993). Det blir antatt at svarene på de fem påstandene i dette spørreskjemaet om hvor tilfreds en er med livet kommer fram ved en kognitiv prosess der individet sammenligner sine opplevde livsbetingelser med egne standarder slik at svaret reflekterer i hvilke grad livsbetingelsene er i overensstemmelse med standardene (ibid.). At dette instrumentet måler *egne standarder* åpner opp for at ulike individer kan veie områder av livet, affekter inkludert, ulikt. Dette betyr for eksempel at noen kan prioritere tilfredshet med jobben lavt, men prioritere tilfredshet med kjærlighetslivet høyt. Instrumentet blir på den måten egalitært eller "demokratisk" i den forstand at det ikke er definert kriterier for *hva* som skal bestemme individets tilfredshet (ibid.). Individet får altså selv velge hva som skal være av betydning i livet, i tillegg til selv å avgjøre i hvilken grad det betydningsfulle er realisert. Innenfor denne retningen råder det derfor en individualistisk eller subjektivistisk tanke om at hva som utgjør det verdifulle i livet, utover tilfredshet, ikke er universelt eller objektivt. Det kan variere mellom individer og det er opp til individet selv å avgjøre ut ifra egne standarder (selv om disse standardene ikke nødvendigvis er helt selvvalgte: de kan være en del av ens konstitusjon). Denne tilnærmingen har, som jeg har vært inne på, dype røtter innen egoismetenkningen i filosofien, nærmere bestemt i utilitarismen (Christopher, 1999).

Sosialpsykologen Argyles (2001) instrument, *The Revised Oxford Happiness Inventory*, er mer spesifikt med hensyn til hva som skal gi høy skåre på "lykke" og er dermed mindre subjektivt/individuell og mer objektivt i betydningen gitte universelle betingelser som må oppfylles for å kvalifisere for lykke. Individet bedømmer, men ut ifra kriterier som i mindre grad er selvvalgt enn i skalaen for tilfredshet med livet. Ser vi på toppskårene i dette

instrumentet, får vi et bilde av hvordan det er å leve det mest lykkelige livet i følge Argyle: *“I am incredibly happy”, “completely satisfied about everything in my life”, “delighted with the way I am”, “intensely interested in other people”, “constantly in a state of joy and elation”, “always committed and involved”, “always laughing”, “amused by everything”. “I feel that the future is overflowing with hope and promise”, “that I am in total control of all aspects of my life”, “that life is overflowing with rewards”. “All past events seem extremely happy”. “I feel fully mentally alert”, “on top of the world”, “able to take anything on”. “I feel I have boundless energy”. “I think I look extremely attractive”. “I always have a cheerful effect on others”. “I always have fun with other people”. “My life is totally meaningful and purposive”. “I always wake up feeling rested”. “I can fit in everything I want to do”. “I have done everything I ever wanted”. “I can make all decisions very easily”. “I always have good influence on events”. “I think the world is an excellent place”. “The whole world looks beautiful to me”. “I love everybody”. “I love life”* (Argyle, 2001, s. 11-13). Et menneske som virkelig skårer slik må bokstavelig talt enten være manisk eller høy på kokain. Med litt velvilje skjønner vi imidlertid at Argyle (2001) er ute etter å beskrive lykken som en gjennomgripende livsbejaende og engasjert holdning der en både affektivt, kognitivt og perseptuelt oppfatter livet, seg selv, andre og verden inkludert, svært positivt. Verdt å merke seg er også at Argyle (2001) ikke fokuserer nevneverdig på kroppslig nytelse, men heller på energi, utadvendthet, kontroll, kjærlighet, ønskeoppfyllelse, humor, humør og selvfølelse. Han unngår altså å ta sansenytelser inn i sin definisjon av lykke. Argyle (2001) gir med sin operasjonalisering en indikasjon på hva mer konkret et liv fylt med positiv affekt og kognitiv tilfredshet består i. Hans forståelse er derfor mer substansiell enn mye av annen SWB forskning, som som drøftet, i stor grad lar det være opp til individet å bestemme det substansielle i et godt liv.

For å oppsummere: SWB handler om positive og negative affekter og kognitive evalueringer av eget liv. Hvorvidt en lever et godt liv beror i følge denne tilnærmingen på om en i overveiende grad har positive fremfor negative følelser og om en selv tenker positivt i forhold til eget liv – om en selv er fornøyd med det livet en lever. Det gode liv i et SWB perspektiv i psykologien dreier seg altså om *individinterne* goder i form av affektivt behag og ønskeoppfyllelse. La meg trekke linjen tilbake til filosofi. I filosofisk terminologi kombinerer denne posisjonen følelseshedonistiske og egoismebaserte teorier om gode liv. Egoismeteorien en her opererer med er svært enkel, og det gis ingen kriterier for hvilke eller hva slags ønsker som skal gjelde, eller noen form for krav om rasjonalitet i de aktuelle ønskene. For å ta et ekstremt, tenkt eksempel: en sadistisk kvinne P, som lever i en drømmeverden og der tror at

hun har både gode venner, god helse, skjønnhet, perfekt kjærlighet og materiell rikdom, mens sannheten om livet hennes er at hun ikke har noen venner, har elendig helse, er heslig, fattig og kjærlighetsløs, får sitt store ønske i livet oppfylt: å langsomt torturere jøder til døde (heldigvis kun i hennes drømmeverdenen). (Jf. Nozick (1989) sitt opplevelsesmaskin-argument). Lever P egentlig et godt liv? I følge en enkel egoismeteor, slik den som er innbakt i SWB-teorien, gjør P det. Mange vil selvfølgelig protestere og si at, nei, P lever ikke et godt liv i forhold til seg selv, fordi hun lever på løgner og illusjoner om goder og ikke faktiske goder, og at P definitivt ikke har et moralsk godt liv, fordi hun har særdeles lite ærbare ønsker og bryter en rekke prinsipper for riktig handling. Et mindre sært eksempel fra et fagpsykologisk ståsted er et menneske med vrangforestillinger om sin faktiske virkelighet, for eksempel et menneske som er inne i en manisk psykose. Mer avanserte egoismeteorier aksepterer da ikke et hvilket som helst ønske fra en hvilken som helst erkjennelsesmessig posisjon, som jeg så vidt var inne på over. En mulig innvending mot denne kritikken av SWB-begrepet, er at det ikke er ment å gi en total bestemmelse av et godt liv, men kun å fokusere på positiv opplevelse av livet, som *ett* blant flere goder, og muligens ikke en gang som ett gode, kun som en mulig *indikator* på realiseringen av goder. Uansett er de konstitutive egenskapene ved SWB på linje med common sense – det gode liv handler om å oppleve livet som godt og å være fornøyd med livet gjennom å ha oppfylt egne ønsker eller standarder for hvordan det helst skal være. Standardene hentes fra individet, enten de er bevisst valgt eller ligger nedfelt i ens konstitusjon, for hva som er viktig i et godt liv og en bedømmer selv om en lever opp til disse standardene. Denne tilnærmingen innebærer altså en utpreget individualisme og subjektivisme: livet *er* godt om den som lever det *selv synes* det er godt. SWB-teoriene viderefører derfor tanker fra den utilitaristiske tradisjon rundt kvantifisering av lykken, men er mer relativistisk ved at den, i motsetning til flere av disse tenkerne, ikke skiller mellom ulike kilder til ”lykken”.

### **Instrumentelle egenskaper ved SWB: Mangfold**

Hva avgjør i hvilken grad en opplever sitt liv som godt? SWB-forskningen har, som nevnt, produsert mengder av empiri som kan si oss noe i forhold til dette spørsmålet. Det er ikke mulig for meg å gjengi denne empirien i sin helhet her. Jeg vil imidlertid kort og overfladisk kommentere noen få forholdsvis etablerte funn i forhold til hva som betinger SWB.

For det første har det blitt påvist at kognitive ”top-down”-prosesser for de fleste er viktigere enn ”bottom-up”-prosesser. Det er med andre ord viktigere hvordan en tar det enn hvordan en har det utover et visst materielt og sosialt nivå - det indre er for de fleste viktigere

enn det ytre. Én grunn til dette er betydningen av personligheten, for eksempel med tanke på fortolkning, temperament, og verdier (Diener, et al., 1999; Argyle, 2001; Carr, 2004). En annen grunn til dette er at mennesker forholdsvis raskt vender seg til mange egenskaper ved livene de lever. Mennesket tilpasser seg de fleste ytre livsomstendigheter forholdsvis fort, selv nokså drastiske endringer i livssituasjon både på godt og vondt. De fleste lottomillionærer vender ganske fort tilbake til samme nivå av SWB som de hadde før de vant, og mange av de som har vært utsatt for nokså alvorlige ulykker gjør det samme (Carr, 2004; Boniwell, 2006). En vender seg både til "rike" livsomstendigheter og forholdsvis "fattige" livsomstendigheter. Hvis en forventer å få det stadig bedre i form av SWB ved å øke tilfanget og intensiteten på ytre, hedonistiske goder, ender en fort på den såkalte "hedonistiske tredemølle", der det kreves stadig mer for å opprettholde samme nivå av SWB. Vi blir altså vant med også "rike" livsomstendigheter og noen av de samme mekanismene som ved rusmisbruk gjør seg gjeldende (Carr, 2004). En absolutt økning i goder er altså ikke nødvendigvis gunstig for SWB. Det er imidlertid også ytre og relasjonelle forhold vi ikke vender oss til (Haidt, 2006).

For det andre er sosial sammenligning sentralt for SWB. Vi sammenligner oss med andre, både faktiske og fantaserte referansepersoner vi ikke kjenner personlig. SWB øker dersom vi kommer positivt ut av sammenligningen og SWB reduseres dersom vi kommer negativt ut av sammenligningen. Nivå av SWB er altså avhengig av hvordan vår livssituasjon er *relativt* til de eller det vi sammenligner oss med (Diener, et al., 1999; Argyle, 2001)

For det tredje er typen mål vi streber etter avgjørende for nivå av SWB. Mål som direkte innebærer realisering av behov, inkludert psykologiske behov, er mer gunstige for SWB enn mål som innebærer enten realisering av allerede er dekkete behov eller realisering av "falske" behov – altså behov som ikke egentlig er behov, men ønsker eventuelt "forkledd" som behov (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001; Reiss, 2004; Carr, 2004). Dette er omtrent en logisk nødvendighet i og med at behov, i hvert fall en del psykologiske behov, defineres ut i fra hva som fremmer trivsel: Det en *trenger* eller *behøver* for å trives eller ikke lide. Ikke uventet finner forskere for eksempel at folk som streber etter materielle mål som allerede har materielle behov dekket, har lavere nivå av SWB enn folk som streber etter sosiale mål, mål knyttet til selvvalgte aktiviteter, og mål knyttet til sentrale sider ved ens konstitusjon, selv eller identitet (Waterman, 1990, 1993; Deci & Ryan, 2000; Boniwell, 2006).

For det fjerde kan det argumenteres for at å i det hele tatt søke å oppfylle alle ønsker, kan være ugunstig i forhold til SWB, fordi et menneske sjelden går tom for ønsker. Det å ikke få oppfylt et ønske en ønsker å få oppfylt kan skape frustrasjon, utilfredshet og lidelse. Når en har oppfylt et ønske får en fort et nytt ønske og det å avstå fra å oppfylle en del ønsker en har,

altså å ikke ønske å oppfylle alle ønsker, kan være vel så gunstig i forhold til SWB som det så forsøke å oppfylle dem. En distinksjon mellom behov og ønsker (Akhtar, 1999), og mellom behov og grådighet, "need" og "greed" (McLeod, 2001), er videre relevant i denne sammenheng. Både vestlige og østlige tradisjoner rommer tanker om avholdenhet, moderasjon og forsakelse som veier til dypere "lykke" (McLeod, 2001; Ellsberg, 2003; Levine, 2006).

Jeg skal senere presentere noe mer forskning rundt SWB i forbindelse med Seligman (2002) sitt begrep om "det behagelige liv", som hovedsakelig er identisk med et liv med høy SWB. Nå skal jeg se nærmere på intervensjoner i forhold til SWB.

### **Intervensjoner i forhold til SWB: Mangfold**

På bakgrunn av empirisk forskning rundt SWB, har det blitt foreslått mange handlingsalternativer for individer som søker å fremme sin SWB. Det har også blitt produsert kunnskap om hva som er mer og mindre gunstig i forhold til å fremme SWB i et samfunn. I tabell 2 under er en sammenfatning av råd for hva et individ kan gjøre for å fremme egen lykke eller gode liv. En slik analyse av intervensjoner kan synliggjøre også bedre de eventuelle konstitusjonelle dimensjonene i SWB. La meg gi noen kommentarer til denne figuren. Disse rådene som intervensjonene inneholder sier noe om hvordan en ser for seg liv basert på SWB som livsideal. I utgangspunktet virker dette som gode råd, selv om mange av dem kan være vanskelige å leve opp til. Å leve et liv basert på disse rådene er trolig lettere sagt enn gjort! De kan imidlertid misbrukes. En kan f.eks. få et overdrevent instrumentelt forhold til seg selv, andre og verden (Jf. Sugarman, 2007). Og slike fremstillinger av hva individet kan gjøre understøtter en oppfatning av at det hele er opp til individet og dermed glemmes eller fortrenses det at også kollektiv handling kan være viktig. En blir i så fall innenfor disse intervensjonene betraktet som "sin egen lykkes smed", noe som kan være politisk passiviserende i tillegg til skyldinduserende siden ansvaret for å lykkes med et liv plasseres ene og alene hos individet. Det er noe sant i dette om sin egen lykkes smed, men samtidig er det noe usant. Mennesker er aldri totalt "herre" over egen skjebne. Vår eksistensielle situasjon er slik at vi, for å hente fra Heidegger (1962), er "kastet inn" i verden, og har ikke selv bestemt utgangspremissene våre. Vi avgjør heller ikke alt som skjer med oss.

Tabell 2: Råd for å øke et individs SWB. Kilde: Carr (2004), s.37, min oversettelse.

OMRÅDE	STRATEGI
Forhold	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knytt deg til noen like, kommuniser vennlig og klart, og tilgi feil.</li> <li>- Oppretthold kontakt med utvidet familie/storfamilie.</li> <li>- Oppretthold noen få, nære vennskap.</li> <li>- Samarbeid med bekjente.</li> <li>- Utøv religiøse eller åndelige praksiser.</li> </ul>
Miljø	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikr fysisk og økonomisk trygghet og komfort for deg selv og familien din, ikke hopp på konsumerismens hedonistiske tredemølle.</li> <li>- Nyt periodevis fint vær.</li> <li>- Bo i et geografisk vakkert miljø.</li> <li>- Bo i et miljø der det er behagelig musikk og kunst.</li> </ul>
Kroppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppretthold god helse: Hold deg frisk og sunn!</li> <li>- Utøv regelmessig fysisk trening.</li> </ul>
Produktivitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bruk evner du liker å benytte til utfordrende oppgaver.</li> <li>- Oppnå suksess og anerkjennelse fra arbeid som er interessant og utfordrende.</li> <li>- Jobb mot et koherent sett av mål.</li> </ul>
Rekreasjon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spis kvalitetsmat i moderate mengder.</li> <li>- Hvil, slapp av, og ta ferie i moderate mengder.</li> <li>- Gjør samarbeidende fritidsaktiviteter med grupper av venner: Musikk, dans, fysiske arbeidsprosjekter &amp; oppmuntrende aktiviteter</li> </ul>
Habituering (tilvenning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mot <u>overdrevet strev etter materiell fortjeneste</u>: aksepter at du nødvendigvis kommer til å venne deg til materielle goder og situasjoner som i begynnelsen øker lykke. De kommer til å bli vaner for deg, du kommer til å ta dem for gitt, de kommer til å slutte å påvirke lykken din.</li> </ul>
Sammenligninger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mot <u>lav selvfølelse</u> grunnet negative sammenligninger med figurer i media: bedøm deg selv ut ifra nær, umiddelbar referansegruppe og de som klarer seg verre enn deg selv, ikke medias forvrengte bilder: sjekk disse bildenes faktiske ressurser og lykke - disse forestillingenes validitet: sett realistiske personlige mål og standarder i forhold til egne evner og ressurser.</li> </ul>
Reaksjoner på urettferdighet i.f.h.t. vinn og tap	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mot <u>skuffelser</u> knyttet til urettferdighet i forhold til fortjeneste og tap: forvent å oppnå litt økning i lykke fra store fortjenester og suksesser, og store reduksjoner i lykke fra små tap og skuffelser.</li> </ul>
Ulykkelige/negative følelser	<p>Mot <u>depresjon</u>: unngå vanskelige/triste situasjoner, fokuser på ikke-vanskelige sider ved vanskelige situasjoner, utfordr vanskelige folk, utfordr pessimistisk og perfeksjonistisk tenkning, vær aktiv og få støtte.</p> <p>Mot <u>angst</u>: utfordr trusselorientert tenkning og praktiser mot ved å tre inn i truende situasjoner. Bruk mestringsstrategier for å redusere angst.</p> <p>Mot <u>sinne</u>: unngå provoserende situasjoner, fokuser på ikke-vanskelige sider ved vanskelige situasjoner, spør provoserende folk om å være mindre provoserende, tre tilbake og praktiser empati.</p>

Vi kan forsøke å nå bestemte mål, men det er ikke alene opp til oss om vi faktisk når dem eller ikke. Hvilket utfall livet vårt får er avhengig av hvordan vi velger der vi har frihet og det vi kan kalle vår ”skjebne” – forhold utenfor vår kontroll (altså der vi ikke har frihet) som er avgjørende for dette utfallet. Vi kan forsøke å gjøre det riktige, men det er ikke nødvendigvis vår skyld alene om vi ikke får dette til, om vi ikke lykkes (jf. Pahuus, 1998). I tillegg fremmes det innefor disse intervensjonene en *tilpasning* til rådende sosiale realitet. Det som *kan* utfordres og forandres. Maktforhold i samfunnet eksisterer ikke som et viktig tema og blir f.eks. opprettholdt i stedet for å bli utfordret. Psykologisk viten kan dermed, som jeg har vært inne på, få politisk betydning gjennom å ureflektert/uintendert støtte opp om status quo gjennom reproduksjon av ideologisk hildede forestillinger (jf. Prilleltensky, 1994).

### **“Flow” – vitalt engasjement i selvforglemmende aktivitet**

Mihaly Csikszentmihalyi har stått sentralt innen psykologisk forskning på optimal opplevelse og optimal fungering siden slutten av 1970-tallet. Han har undersøkt betingelser for hva som gjør aktiviteter *autoteliske*, altså at vi opplever dem som mål i seg selv, og har identifisert et fenomen han kaller ”flow”. Mye av forskningen hans dreier seg om dette fenomenet (Csikszentmihalyi, 1994, 1996, 1997, 1998, 1999, 2004; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 2003). Teorien om ”flow” er i utgangspunktet en teori om hva som motiverer oss til aktivitet utover og uavhengig av ytre, aktivitetseksterne belønninger. Med andre ord er det en teori om *indre motivasjon*<sup>7</sup> (jf. Deci & Ryan, 2000) eller *autotelisk aktivitet*. ”Flow” oppleves som verdifullt i seg selv og motiverer til gjentakelse. En som har vært ”i flow” ønsker å være ”i flow” igjen (Csikszentmihalyi, 1996, 1998). Å være ”i flow” dreier seg om å være selvforglemmende involvert i det en holder på med og er i følge Csikszentmihalyi og medarbeidere sentralt i et godt liv; "Viewed through the experiential lens of flow, *a good life is one that is characterized by complete absorption in what one does*" (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, s. 89, original utheving). Det gode liv eller vår livskvalitet blir betraktet som avhengig av hva vi *gjør* i løpet av livet og av innholdet i bevissthetslivet. Det gode liv blir hovedsakelig for Csikszentmihalyi et spørsmål om bevissthetskvalitet: "The quality of life depends on what we do in the seventy or so years we are allotted, and on what passes in consciousness during that time." (1998, s. 33). Et liv med mye flow er, i følge Csikszentmihalyi, mer verdt å leve enn et liv med forbruk av passiv underholdning: "Other things being equal, a life filled with complex flow activities is more worth living than one

---

<sup>7</sup> "Intrinsic motivation"

spent consuming passive entertainment" (Csikszentmihalyi, 1998, s. 113). Det er fremfor alt passive livsformer knyttet til materielt forbruk og underholdning, i motsetning til aktive, involverte og engasjerte livsformer, Csikszentmihalyi polemiserer mot i mange av sine arbeider (Csikszentmihalyi, 1996, 1998, 2004). Csikszentmihalyi argumenterer altså for at vi bør fremme flow og det han som alternativ kaller "*vitalt engasjement*" (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2003) i livet. Hva er så flow mer spesifikt?

### **Konstitutive egenskaper ved "flow": Selvforglemmende involvering**

"Flow" viser til en *opplevelse* der handling og bevissthet forenes – subjekt og objekt smelter sammen og blir til en uatskillelig opplevelsesenhet. I denne tilstanden forsvinner både tanker om en selv og andre forstyrrelser fra bevissthetsstrømmen - det forekommer ingen bekymring for å feile eller liknende, fordi en selvforglemmende er opptatt eller oppslukt av en aktivitet, og en glemmer seg selv og selvet. Det vi kan kalle en selvkretsende, selvbevisst, selvrefleksiv eller meg-orientert opplevelse midlertidig forsvinner eller blir helt perifer. Videre forvrenges tidsopplevelsen – en "glemmer tiden". Aktiviteten oppleves som givende i seg selv, altså autotelisk, uten at en *reflekterer* rundt dette *mens* en er "i flow". Tilstanden likner altså på en del absorberingstilstander som blant annet kan oppleves under meditasjon og som har blitt beskrevet innen forskning på endrede bevissthetstilstander. I motsetning til disse tilstandene er imidlertid flow nært knyttet til en bestemt *funksjonsform* som oppstår i oppgavesituasjoner der det kontinuerlig er klare mål, umiddelbar feedback på handlingene, og optimal balanse mellom ferdigheter og utfordringer. Blir utfordringene for store i forhold til ferdighetene oppstår det angst. Blir utfordringene for små engasjeres en ikke fult ut og en kan begynne å kjede seg. I begge tilfeller vender selvbevisstheten tilbake og en trer ut av flow. Typiske resultater av det å være i flow er at en utvikler ferdighetene en benytter i oppgaven og at en føler en form for tilfredshet når en etter flowtilstanden igjen blir opptatt av seg selv og ens tilstand. Gjennom flow blir bevisstheten både mer ordnet og mer kompleks, og selvet vokser (Csikszentmihalyi, 1996, 1998). Å oppnå dette mener Csikszentmihalyi er viktig gode i et godt liv. Hva er det som betinger flow og hva kan en gjøre for å fremme dette?

### **Betingelser og intervensjoner i forhold til flow: aktivisering**

Det kreves gjerne noe å komme i gang med en aktivitet som skaper flow. Mennesker er, i følge Csikszentmihalyi (1996, 1998), konstruert slik at det har tilbøyeligheter til å lettere falle for fristelsen til å søke diverse former for passive nytelser fremfor aktiviteter som er givende –



både mens en holder på med dem og i etterkant. Csikszentmihalyi (1998, 2004) taler imidlertid varmt for at en skal investere energi i det aktivt givende fremfor å la seg friste av det passivt bekvemmelige. Hva slags aktiviteter er det da en kan holde på med som en kan oppleve flow gjennom? Hobbyer, sport og skapende virksomhet er noen eksempler på mulige kilder til flow. Får å fremme livskvaliteten bør en lære seg å like det en driver med: "The quality of life is much improved if we learn to love what we do" (Csikszentmihalyi, 1998, s. 136) og da er det ikke så viktig *hva* en gjør men *hvordan* en gjør det; "People are happy not because of what they do, but because of how they do it" (Csikszentmihalyi, 1999, s. 826). Det er altså ikke aktiviteten i seg selv som er avgjørende, *men hvordan en forholder seg til den*. Selv jobben kan være en viktig kilde til flow. Folk som opplever mye flow, såkalte *autoteliske personligheter* – altså personer som har lett for å tre inn i flowtilstanden og som opplever denne tilstanden relativt ofte, har vist seg lykkeligere (mer SWB) enn folk som opplever lite eller ingen flow. Det skinner igjennom Csikszentmihalyis mange arbeider at han setter den autoteliske personlighet som et livsideal. Slike personligheter er ikke bare mye i flow. De er også mindre selvsentrerte og mer opptatt av omgivelsene sine (Csikszentmihalyi, 1996, 1998, 1999).

### **Kommentarer til flow og tankene rundt flowbegrepet**

Det er mye som kan sies om flow. Csikszentmihalyi har skrevet en rekke bøker, deriblant annet bøkene *Flow – the psychology of optimal experience*, og *The evolving self – a psychology for the third millenium*, der han presenterer og argumenterer for sin egen kosmologi, evolusjonsteori, menneske-, samfunns- og historieforståelse, etikk og livsfilosofi, med flow sentralt plassert. Også andre har skrevet bøker og artikler om flow. Jeg har ikke anledning til å redegjøre for disse arbeidene her, og vil nøye meg med å kommentere at flow fremtrer som en tilstand som, i følge Csikszentmihalyi, gjennom sine konsekvenser, kan løse en rekke problemer både på samfunnsnivå og individnivå dersom den blir utbredt.

På individnivå:

Den autoteliska upplevelsen lyfter livet till en annan nivå. Alienationen ger vika för engagemang, ledan övergår i njuting, hjälplöshet förvandlas till en känsla av kontroll, och den psykiska energin sätts i arbete för att förstärka självkänslen i stället för att slösas bort på yttre målsättningar. När upplevelser är belönande i sig själva, rättferdigar livet sig själv i nuet i stället för att hållas som gisslan för hypotetiska framtida vinster. (Csikszentmihalyi, 1996, s 93).

Den autoteliske opplevelsen flow er altså et botemiddel mot mange menneskelige onder: blant andre både fremmedgjøring, kjedsomhet, og hjelpeløshet. Flow er også et gode som innbærer engasjement, nytelse, opplevelse av kontroll, forsterket selvfølelse, og gir mening til livet i nåtiden.

Hva så med samfunnsnivået til Csikszentmihalyi? I flere av arbeidene hans nevner han noe om samfunn og *gode* samfunn. Han sier for eksempel:

*A good society is one that helps each individual develop his or her genetic potential to its fullest. It provides opportunities for action to everyone: to the athlete and the poet, the merchant and the scholar. It does not bar anyone from doing what he or she does best, and guide everyone to discover what that is. A good society makes it possible for each person to develop the skills necessary to experience flow in socially productive activities. At the same time, it guards against anyone's exploiting the psychic energy for another person for his or her advantage. (...) According to this perspective, freedom does not apply to doing, but to being. Each person is free to develop a self to the utmost level of its potential complexity, but not to curtail another person's freedom to do so. (Csikszentmihalyi, 1994, s. 269, min kursivering)*

Et godt samfunn for Csikszentmihalyi legger til rette for at alle individer skal få utfoldet sitt fulle genetiske potensial og utvikle selvet til dets ytterste nivå av kompleksitet. I tillegg hjelper gode samfunn individet med å finne frem til hva det er best til og gjør det mulig å utvikle ferdigheter til å oppleve flow i sosialt produktive aktiviteter. Et slikt samfunn hindrer også utnyttelse og berøvelse av frihet til selvutfoldelse. Det gode samfunn er altså et liberalt selvutviklings- og floworientert samfunn. Samfunnsnivået har imidlertid en lite sentral plass i Csikszentmihalyis teori om flow. Han mener flow skaper orden både i relasjoner, i samfunn og i kosmos, og at flow fjerner en del kilder til problemer på individnivå som også kan ha negative konsekvenser for andre. I tillegg vektlegger han som nevnt at en kan oppleve flow i sosialt produktive aktiviteter og dermed få egen gevinst i det en jobber mot selvoverskridende mål (Csikszentmihalyi, 1993, 1996, 1998). Flow *kan* derfor potensielt fungere som en sammenkobling av handling basert på moral og handling basert på egeninteresse.

Filosofisk sett er flow-tilnærmingen til et godt liv en kombinasjon av et hedonistisk og et perfeksjonismebasert perspektiv. Hedonistisk fordi flow innebærer en opplevelseskvalitet

av behag – en *liker* å være i flow. Perfeksjonismebasert fordi flow-tilnærmingen vektlegger det å være i aktivitet, samt bruke og utvikle ferdigheter mot stadig høyere nivå av perfeksjon. Det er disse to aspektene Csikszentmihalyi understreker gjentatte ganger, og han stiller gjerne disse godene opp som alternativer både til andre intervensjoner for å oppnå ”lykke” i betydningen SWB, og til andre goder i livet. Særlig er det, som jeg var inne på over, materielt forbruk og passiv underholdning, som blir vurdert mindreverdig både som strategi for å bli lykkelig, og som goder. I forhold til individets egeninteresse fremhever altså Csikszentmihalyi betydningen av flow fremfor andre både konstitutive og instrumentelle goder. Videre fremhever han også positive konsekvenser av det å være mye i flow eller å være en autotelisk personlighet for andre og annet enn individet selv. Det ligger i dette en implisitt moralsk konsekvensialistisk/utilitaristisk perspektiv på gode liv. I selve flowbegrepet ligger det imidlertid ingen moralske føringer og ingen kriterier som tilsier at det ikke er flow når en er i en flowtilstand i det en stjeler en bil, raner en bank eller svindler og utnytter andre mennesker.

Oppsummert: Flow dreier seg om å være selvforglemmende involvert i en aktivitet og medfører både vekst i ferdigheter, kompleksitet, selvet og orden, både i den individuelle bevisstheten, i et fellesskap og i universet. Det gode i det gode flow-liv, består først og fremst i aktivitetsglede, at en trives med og engasjeres dypt av det en driver med. Dette er instrumentelt godt fordi det er et alternativ til mindre gode måter å leve på, samtidig som det angivelig medfører en form for orden (flowtilstanden virker ”samlende”) både i bevisstheten til den som er i flow, i bevisstheten til folk som kommer i kontakt med en i flow og i fellesskapet. Flow-aktiviteten kan i tillegg være nyttig i forhold til individeksterne goder når den rettes mot selvoverskridende verdier, slik at en har glede av å gjøre noe for andre og annet enn seg selv.

### ***“Authentic happiness” – “Ekte lykke”***

Rundt årtusenskiftet ble forskningsparadigmet ”positiv psykologi” lansert i en artikkel av Martin Seligman og den nå presenterte Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positiv psykologi ble i denne artikkelen oppsummert som det vitenskapelige studiet av optimal menneskelig fungering som sikter mot å oppdage og fremme faktorer som får individer og fellesskap til å blomstre (ibid.). En rekke antatte former for optimal menneskelig fungering har blitt belyst gjennom forskning innen positiv psykologi (se for eksempl Carr, 2004; Boniwell, 2006). Her skal jeg konsentrere meg om Seligmans

tilnærming til gode liv. I boken ”*Authentic Happiness - Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*” (Seligman, 2002) redegjør Seligman for sine teorier om ulike former for gode liv og hvordan disse livene effektivt kan realiseres gjennom bruk av kunnskap og redskaper hentet fra positiv psykologi. De samme teoriene blir senere presentert i en rekke andre arbeider av Seligman og medarbeidere (f.eks. Diener & Seligman, 2004; Peterson, Park & Seligman, 2005). Seligman bygger mye av sine teorier på annen forskning, hovedsakelig knyttet til SWB og Csikszentmihalyis forskning om flow. Han systematiserer imidlertid denne forskningen og utvider perspektivet i retning av en type dygdsbasert livsfilosofi for det moderne samfunn. I likhet med Csikszentmihalyi nedvurderer han hedonistiske, materialistiske og ensidig selvfokuserte ”snarveier” til lykke. Jakt på kortvarig nytelser i form av ”dop, sjokolade, kjærlighetsløs sex, shopping, onanering, og TV” (Seligman, 2002, s. 8, min oversettelse), er eksempler på slike ”snarveier”. Fremstillingen til Seligman fremstår her som noe unyansert og moralistisk. Hvorfor er nettopp disse nytelsene forkastelige? De kan åpenbart ha verdi i seg selv – det oppleves godt å ta del i dem – og det er ikke nødvendigvis vitenskapelig belegg for å hevde at disse ikke kan bidra til for eksempel lykkefølelse (Jf. Veenhoven, 2003). Men jeg lar disse innvendingene om kortvarige nytelsene ligge. Som alternativ til liv orientert mot slike ”snarveier”, setter han opp fire typer gode liv. Hva er så de gode liv i følge Seligman?

### **Konstitutive egenskaper ved autentisk lykke: Givende og dygdig**

Seligman hevder altså at det er fire varianter av det ”autentisk lykkelige” eller gode liv: ”det behagelige liv”, ”det gode liv”, ”det meningsfulle liv” og ”det fullstendige liv”<sup>8</sup>. Han oppsummerer disse slik;

The pleasant life, I suggested, is wrapped up in the successful pursuit of the positive emotions. The good life, in contrast, is not about maximizing positive emotion, but is a life wrapped up in successfully using your signature strengths to obtain abundant and authentic gratification. The meaningful life has one additional feature: using your signature strengths in service of something larger than you are. To live all three lives is to lead a *full* life. (ibid., s. 249, original kursiv)

Jeg skal presentere og kommentere disse fire typene liv fortløpende.

---

<sup>8</sup> ”The pleasant life”, ”the good life”, ”the meaningful life”, ”the full life”.

## **Det behagelige liv - positive emosjoner**

*Det behagelige liv* er orientert mot positive emosjoner, og kan derfor klassifiseres som et følelseshedonistisk perspektiv på gode liv. Dette livsidealet er i hovedsak konstitutivt identisk med et liv fylt av SWB. Seligman trekker også veksler på SWB-forskningen i sin fremleggelse av hva som betinger hvorvidt en lykkes med et slikt liv eller ikke. Med utgangspunkt i en lykkeformel, avgrenser han hva en kan og ikke kan forandre med hensyn til denne type lykke:  $H = S + C + V$ , der  $H$  = varig lykkenivå,  $S$  = genetisk bestemt rekkevidde,  $C$  = livsomstendigheter og  $V$  = faktorer en har, eller kan ha, viljemessig kontroll over. Forskning har vist at betydningen av  $S$  er stor ved at den utgjør nokså mye, gjerne over 50% av forklart varians i de undersøkte populasjoner.  $S$  kan ikke forandres, men både  $C$  og  $V$  lar seg forandre. Noen aspekter ved livsomstendighetene ( $C$ ) har noe å si, men Seligman mener at det vanligvis er upraktisk og dyrt å endre livsomstendighetene. Målet som fremmes i boken er å leve på høyeste mulige lykkenivå innen det aktuelle individs rekkevidde ( $S$ ) gjennom endring av hvordan individet forholder seg til hva det allerede er og har i sine livsomstendigheter. Seligman oppfordrer med andre ord til å tilpasse seg status quo i samfunnet. Strategiene han foreslår til tilpasning er å velge hensiktsmessige aktiviteter og å skape varige forandringer i tankemønstre knyttet til fortid, nåtid og fremtid. Seligmans intervensjonsmessige råd for behagelige liv er i stor grad inkludert i tabell 2 – råd for å fremme SWB. Disse strategiene er angivelig mer effektive i forhold til et behagelig liv enn ”snarveiene” nevnt over. Kortsiktig hedonisme, verdimessig materialisme, og passiv underholdning, som alle kun aktiverer svært avgrensede sider ved mennesket, anbefales altså heller ikke av Seligman dersom en vil *føle* seg vel over lengre tid. Og det er positive følelser eller ”feeling good”, å føle seg vel, et behagelig liv dreier seg om.

## **Det gode liv – ekte tilfredshet gjennom givende aktiviteter en utmerker seg i**

Positive følelser er imidlertid verken nødvendig eller tilstrekkelig for et *godt liv*, mener Seligman. *Det gode liv* er nemlig orientert mot noe annet enn behag i form av positive følelser. For å leve det gode liv gjelder det å oppnå det Seligman kaller ”*autentisk lykke*” i form av ”*abundant and authentic gratification*” – rikelig og ekte tilfredsstillelse. Det er skillet mellom ”pleasure” og ”gratification” som står sentralt i skillet mellom behagelige og gode liv. Tilfredsstillelse, slik vi gjerne forstår det, er nok ikke helt det Seligman mener når han sier ”gratification”. ”Dyp tilfredsstillelse” passer kanskje bedre. Det er sannsynlig at det Seligman mener med ”gratification” er det å føle at det en driver med er *givende* i seg selv, at en gleder

eller fryder seg over å være aktiv på en slik måte, at en til det selvforfølgende engasjeres og involveres av det en driver med, og at en blir oppslukt av sitt virke. Aktivitetsglede, entusiasme og gjennomgripende trivsel synes med andre ord å stå sentralt i et godt liv, og andre positive følelser følger gjerne som konsekvenser. Det er tydelig at Seligman har hentet en god del fra Csikszentmihalyi, som tidligere gjorde tilsvarende skiller. Når Seligman snakker om "authentic gratification", er det videre som vist ikke vilkårlig *hva* en oppnår tilfredsstillelse av å bedrive. For å være "autentisk lykkelig" må en nemlig oppnå tilfredsstillelse gjennom å bruke sine "*signatur styrker*". Seligman og medarbeidere har kommet fram til en liste som spesifiserer positive egenskaper, karakterstyrker eller dygder som deres forskning tilsier at verdsettes i alle kulturer (Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 2004; Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005). Disse dygdene skal jeg snart komme tilbake til. De av disse karakterstyrkene som en har mest talent til utgjør ens "*signatur styrker*". For å være *autentisk* lykkelig er det aktivitet i henhold til disse som skal gjøre en lykkelig eller dypt tilfreds i over nevnte betydning. Dette er en relansering av Aristoteles definisjon av det menneskelig gode som sjelens virksomhet i henhold til den beste og mest fullkomne dyd (Aristoteles, 1999, s. 11 (1098a15)) og det er god grunn til å anta at Seligman er inspirert av Aristoteles dygdsorienterte tanker om rundt "eudaimonia" (Seligman, 2002; Jørgensen og Nafstad, 2004). Som jeg har vært inne på, oversettes "eudaimonia" gjerne med "lykke", men dette fører lett til misforståelser, siden "lykke" da ikke må forstås som lykkefølelse, men som det å gjøre det godt, og å være god. Aristoteles eudaimonia-begrep er altså mer funksjonsorientert enn dagens mer vanlige opplevelsesorienterte lykkebegrep. Det er uklart i tolkningene av Aristoteles hvorvidt eudaimonia *også* innebærer gode opplevelser eller om det å fungere godt eller utmerket er å betrakte som noe av høyeste verdi i seg selv, uavhengig av eventuelt tilhørende gode opplevelser (Annas, 1993; Wetlesen, 1987). Å anta at en vil føle en form for tilfredshet og glede ved det å fungere på sitt beste, også uavhengig av for eksempel ytre ros eller indre stolthet, virker fornuftig. Tilbake til "autentisk lykke": Seligman fremmer altså en forestilling om gode liv som handler om *kvalifisert* gratifikasjon. Det er ikke hva som helst som skal gi en tilfredsstillelse, men det å benytte den eller de ferdighetene/egenskapene, blant alternativene på Seligmans liste, som en duger best til. Listen over universelt verdsatte egenskaper tilfører teorien en mer spesifisert verdimesig ramme. Klassifikasjonsmessig kan vi kalle Seligmans teori om gode liv for en perfeksjonismeteori. Det kan imidlertid diskuteres om det viktigste for Seligman er opplevelsen av gratifikasjon eller utfoldelsen av "dygd", altså hvorvidt det er snakk om et kausalitetsforhold eller et holistisk forhold mellom dygdsutfoldelse og gratifikasjon. Med andre ord: Antas dygdsutfoldelse å være instrumentelt

*nødvendige* betingelser for opplevelse av denne type gratifikasjon eller har dygdsutfoldelsen egenverdi, slik jeg var inne på i forhold til Aristoteles? Dette utgjør et poeng i forhold til om det ene og alene er individinterne mål eller også individeksterne eller selvtranscendente mål som fremmes innen denne tilnærmingen til gode liv. Er det kun for den ”ekte” tilfredsheten en handler ut ifra sine fremste dygder, eller er det også for å realisere seg selv og gjennom det også utfolde egenskaper som er til gagn for andre og annet? At det *er* individeksterne mål og verdier som fremmes kommer tydeligere frem i Seligmans neste variant av gode liv, det meningsfulle liv. Før jeg går inn på denne varianten skal jeg først se nærmere på Seligmans liste over dygder.

### **Seligman & Petersons dygder: signaturstyrker**

Som nevnt har Seligman og medarbeidere (først og fremst Christopher Peterson) jobbet med å systematisere karakterstyrker både fra verdens nåtidige mens også våre historiske kulturer. De har kommet frem til en liste med seks hovedkategorier og tjuefire underkategorier for verdsette karaktertrekk, og har forsøkt å skape et diagnostisk klassifikasjonssystem for positive og sunne egenskaper – i kontrast til utbredte diagnosesystemer som DSM og ICD, med sine ”negative” og patologiorienterte fokus (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Deres forskning gjennom litteratur fra både buddhistiske, taoistiske, konfusianistiske, hinduistiske, hellenistiske, kristne, jødiske, og islamske kilder åpenbarte, hevdet de, ”a surprising amount of similarity across cultures and strongly indicates a historical and cross-cultural convergence of six core virtues: courage, justice, humanity, temperance, wisdom, and transcendence” (ibid., s. 204-205). Målet deres var da å ”discern familiy resemblances across traditions, not to argue for exact semantic and cultural equivalences.” (s. 205). En antagelse om at det, på et visst abstraksjonsnivå i hvert fall, er mulig å identifisere kulturelt universelle verdier har også blitt støttet av Schwartz, en sentral forsker inne psykologisk forskning rundt verdier (Schwartz & Bardi, 2001). Et viktig poeng er imidlertid at selv om verdiene er kulturelt universelle, er ikke *prioriteringen* av de ulike verdiene kulturelt universelle. Når det kommer til mer konkrete spesifisering av hvordan en skal handle i forhold til et konkret handlingsproblem, er det også stor uenighet – noe ikke minst de foreløpig mindre vellykkede forsøk på å skape en ”global etikk” de fleste livssyn kan enes om er indikasjoner på (se for eksempel Heiene(1995)). Likevel mener jeg, i likhet med Seligman og medarbeidere (Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 2004; Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005), at det kan ha noe for seg å identifisere og forske rundt personlige egenskaper som alle kan enes om har positiv verdi. I denne forskningen har en, i tillegg til det over nevnte kravet om kulturelt

universelle karakterstyrker, også benyttet seg i flere seleksjonskriterier for disse styrkene. Jeg skal ikke redegjøre for alle disse, men kun kommentere to av betydning i denne oppgaven. Et av kriteriene sier at:

*a strength contributes to various fulfillments that constitute the good life, for oneself and for others. Although strengths and virtues determine how an individual copes with adversity, our focus is on how they fulfill an individual.* (Peterson & Seligman, s. 17, mine kursivering).

Det er altså klart at denne tilnærmingen til gode liv ikke bare har individets egeninteresse i siktet, men har også en *moralsk* agenda. Styrkene skal, i likhet med den dygdsetikken jeg drøftet, tjene andre, selv om fokuset her er på individets livsoppfyllelse. I et annet kriterie fremheves det at dygdene ikke bare har en instrumentell relasjon til andre verdier, men de antas også å ha moralsk egenverdi: "Although strenghts can and do produce desirable outcomes, *each strength is morally valued in its own right, even in the absence of obvious beneficial outcomes*" (s. 19, min kursivering). Kombinasjonen av det egennyttige og det samfunnsnyttige, altså moralske, ved denne tilnærmingen blir tydeligere når det kommenteres at karakterstyrkene bidrar til mer enn deres egen belønning, at utøvelse av dem reduserer sannsynligheten av fortvilelse og dysfunksjon, samtidig som det fremmer håndgripelige resultater som: SWB, selvaksept, ærefrykt for livet, kompetanse/mestring, mental og fysisk helse, rike og støttende sosiale nettverk, respekt av og for andre, tilfredsstillende arbeid, materiell tilstrekkelighet, samt sunne lokalsamfunn og familier. (s. 19).

De personlige egenskapene som denne tilnærmingen til gode liv fremmer antas derfor oppsummerende, å være både i individets egeninteresse og i samfunnets interesse.

Hvilke egenskaper er så dette? Svaret på dette spørsmålet har jeg presentert i en oversiktstabell (se tabell 3). Det er åpenbart noe positivt i det å ta i bruk en eller noen få av karakterstyrkene innenfor kjernedygdene visdom, mot, medmenneskelighet, rettferdighet, måtehold og transcendens. For meg kan det imidlertid virke som et ensporet og lite balansert liv dersom en kun skal dyrke frem én eller et fåtall av disse, slik Seligman foreslår:

"Authentic happiness comes from identifying and cultivating your most fundamental strengths and using them every day in work, love, play, and parenting" (Seligman, 2002, s. xi). Han spesifiserer riktignok flere områder av livet: arbeid, kjærlighet, lek og oppdragelse av barn. Men et mulig ensporet fokus innen alle disse områdene, tror jeg, og antakeligvis mange, Aristoteles inkludert, ikke er et optimalt liv. Aristoteles anså praktisk visdom, fronesis –



Tabell 3: Oversikt over kjernedygder, definerende egenskaper og karakterstyrker. Kilde: Carr, 2004, s. 52. Min oversettelse.

Kjernedygder	Definerende egenskaper	Karakterstyrker
1. Visdom	Tilegnelse og bruk av kunnskap	1. Nysgjerrighet og interesse for verden. 2. Læreglede 3. Kreativitet, originalitet og oppfinnsomhet 4. Dømmekraft, kritisk tenkning og åpensindighet 5. Personlig, sosial og emosjonell intelligens 6. Perspektiv, se i stor sammenheng, visdom
2. Mot	Vilje til å oppnå mål i møtet med indre eller ytre motstand	7. Dristighet, mot  8. Utholdenhet, arbeidsomhet, diligence 9. Integritet, ærlighet, autensitet, ektehet
3. Medmenneskelighet	Mellommenneskelig styrke	10. Vennlighet, sjenerøsitet 11. Evne til å "elske" og "bli elsket" – kjærlighet
4. Rettferd	Borgerlig styrke	12. Borgerskap, plikt, teamarbeid, lojalitet 13. Rettferdighet, likhets, rettskaffenhet 14. Lederskap
5. Måtehold	Styrke som beskytter oss mot overdrivelser og utskeielser	15. Selvkontroll og selvregulering 16. Forsiktighet, klokskap, omtanke, diskresjon 17. Beskjedenhet og ydmykhet.
6. Transcendens	Styrke som forbinder oss med en større sammenheng, et større univers	18. Ærefrykt, beundring, verdsettelse av skjønnhet og utmerkethet 19. Takknemlighet 20. Håp, optimisme, tanke på fremtiden 21. Åndelighet, opplevelse av mening, tro, religiøsitet 22. Tilgivelse og nåde 23. Lekenhet, humor 24. Livsglede, livsappetitt, lidenskap, entusiasme, energi

evnen til å se de relevante goder i en gitt kontekst og, gjennom god dømmekraft, avgjøre og praktisere gode midler til å realisere de relevante goder i passe/rasjonelle mengder – som en overordnet dygd (Aristoteles, 1999; Angeles, 1992). Jeg tviler på at han ville være enig i Seligmans tilnærming til ”autentisk lykke”, som litt spøkefullt kan fortone seg som ”autistisk lykke”. Mener Seligman virkelig at en lever et godt liv dersom en mer eller mindre *kun* er takknemlig, *kun* er dristig, *kun* er oppfinnsom, *kun* viser tilgivelse og nåde, eller *kun* er ærlig? Det har blitt pekt på at i antikkens filosofi var flere av dygdene å betrakte som holistiske – en kan ikke nødvendigvis isolere og dyrke dem uavhengig av hverandre (Annas, 1993; Macaro, 2006). Er det for eksempel alltid bra med ærlighet uten samtidig og også vise medmenneskelighet og måtehold? En person som sier hva enn han eller hun mener om andre til enhver tid er ærlig, men er dette bare bra? Tenk for eksempel på et menneske som til enhver tid skulle kommentere hvem hun eller han anså som kjedelige, stygge, ekle, dumme, avskyelige, ubrukelige, osv., selv til den disse beskrivelsene gjaldt? Er dette å være dygdig? Er dette en vei til eller et uttrykk for autentisk lykke? Jeg tror vi må bruke litt sunn fornuft når vi leser Seligman. Å ta teoriene hans bokstavelig som rettesnor for livsførsel tror jeg ikke nødvendigvis er bare bra, slik *jeg* oppfatter dette i hvert fall. Tilbake til Seligmans ulike varianter av gode liv:

### **Det meningsfulle liv – et godt liv rettet mot selvoverskridende mål**

*Det meningsfulle liv* er kort sagt et godt liv, i over nevnte betydning, der en i sin aktive utfoldelse av karakterstyrker ikke bare er opptatt av eget liv innenfor de nevnte områder (arbeid, kjærlighet, lek og barneoppdragelse), men også retter seg mot noe større enn seg selv, noe som kanskje til og med går utover de nå levende mennesker og det jordiske. I et slikt liv er det åpenbart at en verdsetter noe individeksternt, nemlig realiseringen av noe verdifullt utenfor en selv og eventuelt sine nærmeste. Seligman setter verdiene kunnskap, makt og godhet høyt. Å vie livet eller deler av livet til vitenskapen, menneskehetens fremskritt, eller noe ”åndelig”, religiøst og lignende synes å være i Seligmans tanker i forbindelse med et slikt liv, som da også ikke blir bare meningsfullt, men også ”hellig”:

The good life consists in deriving happiness by using your signature strengths every day in the main realms of living. The meaningful life adds one more component: using these same strengths to forward knowledge, power, or goodness. A life that does this is pregnant with meaning, and if God comes at the end, such a life is sacred. (s. 260).

Selv lanserer han, i den nevnte boken, i likhet med Csikszentmihalyi, en nesten vitenskapelig basert religion, der evolusjonsteori koples sammen med tanker om en upersonlig utviklingsprosess på kosmisk nivå med en form for guddom eller Gud som endepunkt. Seligman sier for eksempel:

A process that continually selects for more complexity is ultimately aimed at nothing less than omniscience, omnipotence, and goodness. This is not, of course, a fulfillment that will be achieved in our lifetimes, or even in the lifetime of our species. The best we can do as individuals is to choose to be a small part of furthering this progress. This is the door through which meaning that transcends us can enter our lives. A meaningful life is one that joins with something larger than we are – and the larger that something is, the more meaning our lives have. Partaking in a process that has the bringing of a God who is endowed with omniscience, omnipotence, and goodness as its ultimate end joins our lives to an enormously large something. (Seligman, 2002, s. 260).

Til tross for at Seligman(2002) ikke har mye til overs for New Age tenkning, mirakler og organisert religion, fremmer han her noe jeg synes minner om en religion i sin jakt på ”transcendent purpose” – altså en overjordisk hensikt med livet – gjennom sin, angivelig sekulære, forestilling om meningen med livet og om Gud:

...the idea of a transcendent purpose (or, beyond this, of a God who grounds such purpose) has always seemed untenable to me. Positive Psychology points the way toward a secular approach to noble purpose and transcendent meaning – and, even more astonishingly, toward a God who is not supernatural. (Seligman, 2002, s. 14).

Et meningsfullt liv er i følge Seligman følgelig et liv som gjennom individets handlinger knyttes til noe større enn individet og jo større dette noe er, jo bedre – helst større enn menneskeheten. Men langt fra alle vil være enige med Seligman verken om at den eneste måten å gjøre livet meningsfullt på er å knytte det til noe større enn individet, og enda færre vil være enige i at det mest meningsfulle er å knytte livet sitt til en kosmisk utviklingsprosess som ender opp å skape Gud eller noe som ligner på en gud. Disse innvendingene må jeg imidlertid la ligge her.

Seligmans siste form for godt liv er *det fullverdige liv*. Dette livet er rett og slett et liv som rommer alle de tre foregående formene for gode liv, og er ikke spesifisert nærmere. Det er rett og slett et liv av typen ”ja takk, begge deler”: det har ”alt”, kanskje med unntak av innholdet i et ”søtt liv”, som jeg var inne på.

Instrumentelle og intervensjonsmessige aspekter ved Seligmans tilnærming til gode liv er å legge til rette for utvikling og utfoldelse av dygder i samfunn og oppdragelse. For et individ som vil leve et ”autentisk lykkelig” liv, gjelder det å identifisere sine signaturstyrker og så ta dem mest mulig i bruk i det livet en nå engang lever. Det samfunnsorienterte, moralske dygdperspektivet er mindre fremtredende i Seligmans arbeider. Først og fremst er Seligmans teori en kombinert perfeksjonismebasert og hedonistisk teori med mulige, men ikke nødvendigvis dygdsbaserte overtoner.

### ***“Psychological well-being”***

Carol D. Ryffs tilnærming til det gode liv dreier seg om det hun kaller ”psychological well-being”<sup>9</sup> (PWB) (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998, 2000, 2003, 2006; Keyes & Magyar-Moe, 2003; Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002). Utgangspunktet for hennes forskning er en kritikk av SWBs manglende teoretiske forankring. Hun hevder at teoretisering rundt hva SWB består i har vært et forsømt prosjekt og at konseptualiseringene av SWB er basert på begreper og metoder som i utgangspunktet var rettet mot andre fenomener. I følge Ryff mangler SWB tilnærmingen derfor systematikk og har blitt preget av mer eller mindre tilfeldig empirisk utforskning. I forsøket på å skape en teoretisk basert modell av PWB, løfter hun frem og oppsummerer psykologiske perspektiver på livskvalitet som har fått forholdsvis lite oppmerksomhet av empirisk orienterte forskere. Blant disse er Carl Rogers teorier om den fullt fungerende person, Abraham Maslows selvaktualisering, Carl Jungs individuasjon (selvrealisering), Gordon Allports modenhet, og Marie Jahodas positive mentale helse. Hun tar også utgangspunkt i noe filosofisk teori om det gode liv og bruker denne til å underbygge sin teori om nødvendigheten av sosiale relasjoner og livslyst/appetitt på livet. Ryff er også opptatt av livsløpsperspektiv på menneskets utvikling. Hun trekker på Eriksons psykososiale stadier, Buhlers livstendenser mot livsoppfyllelse, Neugartens personlighetsendringer i voksen alder og i alderdommen, og drøfter og fremhever at mennesket gjennom livet står overfor ulike utfordringer som krever bestemte psykologiske egenskaper for å bli taklet

---

<sup>9</sup> Et problem ved Ryff og medarbeideres forskning er at de benevner teoriene sine med navn som allerede er i bruk og har en etablert betydning som ikke er sammenfallende med deres.

tilfredsstillende. PWB konstitueres av slike egenskaper som verdsettes livet igjennom. Et viktig poeng i Ryffs forskning er at psykologisk livskvalitet og fysisk helse henger sammen. En skarp kartesiansk dualisme mellom disse derfor bør oppheves. Et annet viktig poeng i Ryff og medarbeideres forskning er som nevnt betydningen av gode sosiale relasjoner. Ryff og Singer (2000) innfører også begrepet ”interpersonal flourishing”, og Ryffs medarbeider Corey Keyes (1998) har laget en modell for ”sosial well-being” som knyttes sammen med PWB til et begrepsmessig alternativ til SWB innen forskning på livskvalitet og velferd. Hva er psykologisk ”well-being” for Ryff?

### **Konstitutive egenskaper ved PWB: Vellykket fungering i livsløpet**

PWB konstitueres av seks (nødvendige) kriterier eller dimensjoner; selvaksept, positive relasjoner med andre, autonomi, mestring av omgivelser, mening i livet, og personlig vekst. Hver av disse dimensjonene er uttrykk for utfordringer individet møter i gjennom deres strev etter å fungere positivt;

...people attempt to feel good about themselves even while aware of their own limitations (self-acceptance). They also seek to develop and maintain warm and trusting interpersonal relationships (positive relations with others) and to shape their environment so as to meet personal needs and desires (environmental mastery). In sustaining individuality within a larger social context, people also seek a sense of self-determination and personal authority (autonomy). A vital endeavor is to find meaning in one's efforts and challenges (purpose in life). Lastly, making the most of one's talents and capacities (personal growth) is central to PWB (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002, s. 1008).

Denne tilnærmingen spesifiserer altså seks mål vi mennesker generelt er motivert til å strebe etter eller opprettholde. PWB består altså i *positiv fungering* gjennom å kontinuerlig realisere disse målene. Grad av PWB avgjøres av i hvilken grad en fungerer positivt på denne måten. Positiv *opplevelse* har en underordnet posisjon i PWB og er, sett bort fra selvaksept, ikke konstitutivt inkludert. Det er imidlertid sannsynlig at positiv opplevelse i mange tilfeller vil være en *konsekvens* av slik fungering. Vi får også nærmere innblikk i hva de ulike dimensjonene dreier seg om ved å se på hva de er ment til å fange inn av fenomener. *Selvaksept* er det en må etterstrebe for å like seg selv og karakteriseres ved en positiv holdning til seg selv og egen fortid. Dette innebærer at en erkjenner og aksepter flere, også

plagsomme, sider ved en selv og ens fortid. *Positive forhold til andre* består både i å ha og i å besitte evnen til å etablere og opprettholde varme, tillitsfulle, og intime forhold til andre. Å bry seg om andres velferd, i tillegg til evnene til empati, samarbeid og kompromiss hører også hjemme her. *Autonomi* innebærer søken etter selvbestemmelse og personlig autoritet eller uavhengighet i et samfunn som tidvis presser i retning av føyelighet og lydighet. Evnen til å styre og evaluere handlinger ut ifra internaliserte standarder/verdier, fremfor å gi etter for sosialt press til å tenke og handle på bestemte måter, er viktig innenfor denne dimensjonen. *Mestring av miljø* er evnen til å håndtere hverdagsoppgaver, kontrollere komplekse ytre aktiviteter, effektivt ta i bruk nærliggende muligheter, og til å velge og skape livsomstendigheter som passer egne behov. Opplevelse av mestring oppstår når individer erkjenner personlige behov og samtidig føler seg kompetente og berettigete til å ta en aktiv rolle for å oppnå hva de trenger fra deres miljø. *Mening i livet* handler om opplevelse av å ha retning i livet både gjennom planer, mål, og mer omfattende livsmål. Personer med høy skåre på mening i livet, opplever at deres daglige liv har retning og oppfyller en hensikt. Av den grunn oppfatter de både sitt nåværende og fortidige liv som meningsfullt. *Personlig vekst* innebærer at individet for å realisere sitt potensial kontinuerlig forsøker å ta i bruk evner, talenter, og muligheter for personlig utvikling. I tillegg inkluderer denne dimensjonen evnen til å forbli åpen for opplevelser og til å identifisere utfordringer i en rekke sammenhenger. (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998; Ryff & Singer, 2000, 2006; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Keyes & Magyar-Moe, 2003).

Denne tilnærmingen med sin vekt på disse delmålene er også mye brukt i fagpsykologi. Imidlertid virker Ryffs dimensjoner for meg mer tilfeldig valgt. Til tross for hennes forsøk på teoretiske forankring og kritikk av andre for å mange teoretiske begrunnelser, er det ingen samlet og sammenhengende livsfilosofi hun presenterer. Hun gir et utvalg av egenskaper som verdsettes i flere teorier, både filosofiske, utviklingspsykologiske og helse teorier. Disse egenskapene virker ”prima facie” fornuftige ut ifra dagens forståelse av mennesket og vanlige måter å leve på. Samtidig er det flere forståelser av gode liv som utelates uten åpenbar grunn. Filosofisk sett er PWB en først og fremst en perfektjonismeteori der Ryff har spesifisert 6 dimensjoner for hva det vil si å være et velfungerende menneske. Den inneholder imidlertid også både egoismeaspekter (mestring av miljø) så vel som følelseshedonistiske aspekter (selvaksept). Teorien har ingen åpenbare moralske kvaliteter.

I min lesning av Ryff er det få antydninger til hva som skal til for å realisere PWB og hva en eventuelt kan gjøre. Til sist, poengterer Ryff at PWB også har helsemessige konsekvenser og trolig også konsekvenser for SWB.

### ***“Community well-being”***

Isaac Prilleltensky har en sentral plass innen kritisk psykologi og samfunnspsykologi (Prilleltensky, 1989, 1994, 2005; Prilleltensky & Nelson, 2005). I likhet med noe av bakgrunnen denne oppgaven er bakgrunnen for hans teorier bekymringer om aspekter ved samfunnsutviklingen. Men Prilleltensky og Nelson (2005) er meget samfunnskritiske:

Think again of the values of the French Revolution; liberty, equality and fraternity. Although these values should exist in inseparable form, in fact most societies prefer one over others. In our society, the supremacy of liberty over equality and solidarity is costing us dearly. Not because liberty is an unworthy value, but because liberty in the absence of equality and solidarity degenerates into selfishness and greed. All over the world, values are out of balance, out of context and out of control. Values are out of balance because self-interest takes primacy over all other values. Values are out of context because many people want more solidarity and sense of community, but popular culture continues to produce images of personal success as the ultimate goal in life. Finally, values are out of control because individualism is rampant and nearly uncontrollable, with greed and competition at an all-time high in many countries. In many societies, collective values such as social justice and solidarity are given minimal attention. Even in countries with customs of mutual support, globalization is eroding the sense of community and the health of the poor. (s. 47-48).

For å oppsummere verdiene til Prilleltensky & Nelson(2005): frihet er en viktig verdi, men den har blitt overprioritet på bekostning av andre viktige verdier. Selvfokusert selvutfoldelse har tatt form av grådighet framfor å bli moderert av hensyn til andre og fellesskapet.

Samarbeid og gjensidig støtte har i økende grad blitt erstattet av konkurranse og forsøk på å kare til seg mest mulig selv (jf. Nafstad, 2003; Nafstad, Blakar, Carlquist, Phelps, & Rand-Hendriksen, 2007). Dette går på bekostning av fellesskapet og de som er mindre heldig stilt både lokalt og globalt. I kontrast til manges ønsker om solidaritet og fellesskap, pumper media ut forestillinger om *personlig* suksess som livets fremste mål. Prilleltensky har

utvilsomt et kritisk perspektiv på dagens samfunn. Det kritiske og samfunnsorienterte perspektivet gjenspeiles i hans tilnærming til det gode liv. I denne tilnærmingen står begrepet ”well-being”<sup>10</sup> frem som det viktigste (Prilleltensky, 2005; Prilleltensky & Nelson, 2005). Hva er så well-being for Prilleltensky?

## Konstitutive egenskaper ved CWB: holistisk well-being

Prilleltensky oppsummerer sin forestilling om well-being slik:

Well-being is a positive state of affairs, brought about by the satisfaction of personal, relational and collective needs (...) As a vision, well-being is an ideal state of affairs for individuals and communities (...) Well-being consists of individual components (personal, relational and collective needs) and of the synergy created by all of them together. In the absence of any one component, well-being cannot really be achieved. (Prilleltensky & Nelson, 2005, s. 56).

Det som her går frem er at well-being både gjelder personer, relasjoner og fellesskap. Well-being er et *holistisk* begrep, som både instrumentelt og konstitutivt gjør oppfyllelsen av både personlige, relasjonelle og fellesskapsmessige *behov*<sup>11</sup> nødvendig. Jeg skal senere komme tilbake til dette. Men først skal jeg se nærmere på de tre komponentene av well-being. Prilleltensky skiller altså mellom tre varianter av well-being - personlig, relasjonell og kollektiv – og trekker skillene avhengig av *hvor* godheten/kvaliteten er lokalisert. Videre skiller han også mellom *tegn på, kilder til og strategier*<sup>12</sup> for hver av disse typene (Prilleltensky, 2005). *Personlig well-being* dreier seg om kvaliteter på individnivå og viser seg blant annet gjennom selvbestemmelse, følelse av kontroll, kompetanse, selvfølelse, fysisk og mental helse, positiv identitet, optimisme, mening, spiritualitet og politiske rettigheter. *Relasjonell well-being* dreier seg om kvaliteter på relasjonsnivå og viser seg blant annet gjennom omsorg, respekt for mangfold, gjensidighet, støtte, samarbeid, kjærlighet, deltagelse i demokratiske beslutningsprosesser, og generelt det å være innvevd i et nettverk av positive og støttende forhold. *Kollektiv well-being* dreier seg om kvaliteter på fellesskapsnivå og viser seg blant annet gjennom rettferdig fordeling av kjøpekraft, ressurser, og forpliktelser i

---

<sup>10</sup> Noen ganger benyttet synonymt med ”wellness”.

<sup>11</sup> Behov er et begrep som kan diskuteres mye. Slik jeg forstår Prilleltensky defineres dette i forhold til well-being, noe som logisk sett kan medføre en sirkeldefinisjon i sitatet, men som intuitivt gir mening. Behov er det som må oppfylles for å at den/det behovet gjelder skal fungere godt/best mulig/optimalt.

<sup>12</sup> (sites), signs, sources, and strategies.



samfunnet, fravær av kjønns- eller rasediskriminering, universell tilgang til høykvalitets utdannelses-, helse- og rekreasjonstilbud, boliger en har råd til, sysselsetting, tilgang på sunn mat til rimelige priser, trygghet, offentlig transport, rent miljø og fred (Prilleltensky, 2005; Prilleltensky & Nelson, 2005). Hver av de nevnte kvalitetene er autoteliske i forhold til varianten well-being de er del av, og heterotelisk i forhold til well-being innen de to øvrige variantene. Når tegnene på personlig, relasjonell og kollektiv well-being samtidig er tilstede, er dette en indikasjon på at individenes og samfunnets behov er oppfylt. Det er først da vi kan snakke om oppfylt fellesskapskvalitet. Prilleltensky presenterer en modell som ivaretar både individ, relasjons- og samfunnsnivå i sin modell om ”well-being”. Det er sjelden psykologer prøver å utvikle modeller med alle nivåene.

### **Instrumentelle egenskaper og intervensjoner i.f.h.t. CWB: holisme**

Hva bestemmer så disse tegnene eller ”symptomene” på fellesskapskvalitet og hvordan bør det intervenseres for å fremme dem? Som nettopp vist er fellesskapskvalitet en *holistisk* teori om well-being. Prilleltensky henter også inspirasjon fra holistiske økologiske modeller (bl.a. Bronfenbrenner, 1979). Et sentralt poeng i slike modeller er at individer ikke lever isolert og atskilt fra menneskefellesskap og verden forøvrig. Mennesker er instrumentelt/kausalt og ontologisk innviklet i en helhet større enn våre individuelle selv. Vi har kun *relativ* autonomi. Mennesker er avhengige av hverandre både fordi vi har sosiale behov og fordi vi trenger relasjoner til andre mennesker og et velfungerende samfunn for å oppfylle mange av våre øvrige behov. Avhengighet av andre varierer gjennom livet, men vi er sjelden totalt uavhengige. Alle problemer og løsninger knyttet til livene våre kan dermed ikke reduseres til individnivå alene. Well-being er noe som må beskrives på flere analysenivåer og ikke kun ”inne i” individet i form av en positiv sinnstilstand. På bakgrunn av historisk og strukturelt forankrede problemer har Community Psychology, som Prilleltensky som nevnt er en fremtredende representant for, vært opptatt av å skape *sosial* forandring, altså ikke kun *individuell* forandring.

Nøkkelen til vellykkede intervensjoner for Prilleltensky (2005) ligger derfor i at de må være rettet mot *flere* nivåer samtidig. I psykologien har en i stor grad neglisjert andre nivåer enn de som gjelder individet og dets personlige well-being. Dette er suboptimalt og undergraver paradoksalt nok også personlig well-being på sikt;

Interventions that concentrate strictly on personal sites neglect the many resources that relationships and communities contribute to personal well-being (...) Paradoxically, strategies that concentrate exclusively on personal well-being undermine well-being because they do not support the infrastructure that enhances well-being itself. (Prilleltensky, 2005, s. 55).

Prilleltensky (2005) kritiserer andre tilnærminger, som kognitiv ”reframing”, positiv tenkning, informasjonsdeling og ferdighetsbygging for ikke å ta hensyn til dette poenget. Han hevder at *”Individuals cannot significantly alter their level of well-being in absence of concordant environmental changes”* (ibid., s.55-56).

While working with single individuals may be more convenient than trying to change community conditions and social policies, one must be aware of the long-term repercussions of continuing to focus on a single source of suffering, the person, to the exclusion of sometimes overwhelming environmental factors. (s. 57).

Positiv psykologi rammes for eksempel av denne kritikken da de i liten grad har vært å opptatt av å fremme positive institusjoner i samfunnet, slik de foreslo i sin programerklæring (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Intervensjonsmessig er Prilleltensky lang mer samfunnsorientert enn det positiv psykologi har vært foreløpig både teoretisk og praktisk. I likhet med positiv psykologi er imidlertid Prilleltensky opptatt av å fokusere på proaktiv forebygging fremfor reaktiv reparasjon når noe går galt. Intervensjonsmessig er han mer holistisk og fremmer forandring på andre nivåer enn kun det individuelle som positiv psykologi har vært mest (eller nær sagt eksklusivt?) opptatt av (foreløpig i hvert fall, tross programerklæringen). Han deler altså en del med positive psykologis program, men fokuserer mer på relasjons- og samfunnsnivå både konstitutivt, instrumentelt og intervensjonsmessig i forhold til (både ”ill-being” og) ”well-being”.

Oppsummert er Prilleltensky kritisk til fremtredende konstitutive, instrumentelle og intervensjonsmessige aspekter ved well-being både innen psykologien (inkludert positiv psykologi), innen helsesektoren og i samfunnet generelt. Han fremmer en holistisk modell som basert på økologisk tenkning inkluderer både personlige, relasjonelle og kollektive sider ved well-being. Teorien hans er ikke utpreget hedonistisk. Den kan klassifiseres som en perfeksjonismeteorier da mange egenskaper både ved individer, relasjoner og samfunn fremstilles som å ha egenverdi. Prilleltensky anerkjenner altså både interne, relasjonelle og

eksterne goder i forhold til samfunnsmedlemmene. Sett i forhold til de øvrige psykologiske tilnærmingene til det gode liv jeg har presentert er det åpenbart at denne tilnærmingen uttrykker et langt mer kollektivistisk (eller kommunitarianistisk) program for livsførsel og forbedring av livet. Kulturelt sett har imidlertid også denne tilnærmingen, med dens vekt på egalitære sosiale relasjoner og fokus på demokrati og individuelle rettigheter, klare røtter i vestens tenkning. Det er lite sannsynlig at denne teorien vil være forenlig med alle verdens livssyn. Den kan dermed neppe betraktes som universelt akseptert. Den er imidlertid et interessant kritisk perspektiv både i forhold til vårt eget samfunn og andre samfunn som deler eller vil dele vår forståelse og livsførsel. Konstitutivt på individnivå skiller ikke denne tilnærmingen seg så mye fra andre perfeksjonisme tilnærminger som PWB og autentisk lykke, sett bort fra at den omfatter mer enn det psykologiske og inkluderer fysiske og politiske dimensjoner. For Prilleltenskys relasjonelle og kollektive well-being er nokså unike. Det mest radikale i Prilleltenskys tilnærming dreier seg imidlertid om vektleggingen av holistisk kausalitets- og intervensjonsfokus i tillegg til at han også anerkjenner relasjonelle og individeksterne goder. Prilleltensky synes å ha en engasjert, moralsk og velintegret samfunnsborger i et godt samfunn som ideal for sin variant av det gode liv.

### ***Oppsummering, relativ forekomst og sammenligning***

For å oppsummere kortfattet de konstitutive aspekter ved psykologiens begreper om gode liv: Et godt liv er i lys av SWB-begrepet et liv det aktuelle individ selv er fornøyd med og som er preget av relativt mange "positive" følelser i forhold til "negative" følelser. Filosofisk sett er dette en blanding av en følelseshedonistisk og en egoismebasert teori om gode liv. Et godt liv er i lys av flow-begrepet et liv preget av mest mulig flow, et liv der den som lever det aktuelle livet er selvforglemmende engasjert i oppgaver på en måte som oppleves givende og som medfører vekst i ferdigheter, kompleksitet og orden. Filosofisk sett er dette en blanding av en opplevelseshedonistisk og en perfeksjonismeteorier om gode liv. I tankene rundt flow-begrepet er det også moralske posisjoner, hovedsakelig i form av utilitarisme og hensyn til en kosmisk evolusjonsprosess. Et godt liv er i lys av teoriene om "autentisk lykke" enten 1) følelsesmessig behagelig (omtrent identisk med et godt liv i henhold til SWB-begrepet), 2) dypt tilfredsstillende på bakgrunn av bruk av ens signaturstyrker innenfor vanlige områder av livet: arbeid, kjærlighet, oppdragelse, 3) samme som to, men også meningsfullt fordi en benytter signaturstyrkene i arbeid med mål som går utover individet, kanskje til og med menneskeheten, og 4) fullkomment fordi det innebærer innholdet i både en, to og tre.

Filosofisk sett er en en følelseshedonistisk posisjon, to hovedsakelig en perfeksjonisme tilnærming, men med opplevelshedonistiske aspekter, tre er en blanding av to og en moralsk tilnærming, muligens en blanding av plikt- og dygdsetikk, og fire en kombinasjon av de nevnte. Et godt liv er i lys av PWB-begrepet et liv der en aksepterer seg selv, sitt liv og sine begrensninger, har gode relasjoner til andre mennesker, mestrer sine livsomstendigheter i forhold til egne ønsker og behov, er en autoritet og selvbestemmende aktør i eget liv, opplever livet og det en holder på med som meningsfylt, og vokser personlig gjennom bruk og utvikling av talenter og ferdigheter. Filosofisk sett er dette først og fremst en perfeksjonisme posisjon, men den inneholder også både egoisme aspekter så vel som følelseshedonistiske aspekter. Et godt liv er i lys av CWB-begrepet et liv der en lever et personlig og relasjonelt godt liv (omtrent avgrenset som i PWB-begrepet, med politiske rettigheter og engasjement som tillegg) innenfor i et godt fellesskap, forstått som et fellesskap med gode velferdsgoder, rettigheter, rettferdig fordeling av makt, ressurser, og forpliktelser, og fravær av diskriminering. Filosofisk sett er dette en perfeksjonismeteor og en moralsk teori med både dygdsetiske og pliktetiske aspekter, der inklusjon, hensyn og deltagelse i en større sosial helhet, fellesskapet, inngår i definisjonen av et godt liv. La meg oppsummere noen av aspektene ved de fagpsykologiske begrepene om gode liv med å gå tilbake til Veenhovens (2000) klassifikasjonssystem (se tabell 4).

Tabell 4: Klassifikasjon av fagpsykologiens begreper om gode liv i henhold til Veenhovens (2000) modell. Parentes innebærer at begrepet har aspekter av kvaliteten, men at dette ikke står sentralt. AL = autentisk lykke.

	<b>YTRE KVALITETER</b>	<b>INDRE KVALITETER</b>
<b>LIVSSJANSER</b>	<i>Omgivelsenes levelighet</i> Community well-being	<i>Personens livsevne</i> Community well-being Psychological well-being Flow AL: Det gode liv AL: Det meningsfulle liv AL: Det fullverdige liv
<b>LIVSRESULTATER</b>	<i>Livets nytte (objektivt)</i> Community well-being (Flow) (Psychological well-being) (AL: Det gode liv) AL: Det meningsfulle liv AL: Det fullverdige liv	<i>Verdsettelse av livet (subjektivt)</i> (Community well-being) (Psychological well-being) Subjective well-being Flow AL: Behagelig liv AL: Det gode liv AL: Det meningsfulle liv AL: Det fullverdige liv

Som vist i tabellen er fagpsykologien, ikke overraskende, mest orientert rundt indre kvaliteter. Alle begrepene inkluderer subjektiv verdsettelse av livet, og de fleste har egenskaper ved personens livsevne som viktige aspekter. Mange av begrepene sier også noe om livets nytte. Det er imidlertid kun CWB som gjennom selvet begrepet vektlegger omgivelsenes levelighet. Tabellens dimensjoner kan knyttes til noen av de tidligere nevnte filosofiske posisjoner: livets nytte kan være uttrykk for moralske aspekter, siden de ofte inkluderer konsekvenser for noe utenfor individ, verdsettelse av livet dreier først og fremst om hedonistiske aspekter, og personens livsevne handler om perfeksjonisme.

## **Diskusjon av fagpsykologiens svar om gode liv**

I denne oppgaven har jeg til nå redegjort for tolkninger av spørsmålet ”hva er et godt liv?”, noen sentrale begreper i refleksjonen rundt dette spørsmålet, og fagpsykologiens begreper om svar på det spørsmålet. Nå skal jeg helt til sist diskutere et utvalg aspekter ved fagpsykologiens svar i lys av ulike tolkninger av spørsmålet ”hva er et godt liv?”. Først skal jeg diskutere hvorvidt fagpsykologiens begreper er å forstå som svar på normative eller deskriptive spørsmål om gode liv, og hvorvidt de uavhengig av fagpsykologenes intensjoner kan komme til å *fungere* normativt i samfunnet. Deretter skal jeg diskutere hvorvidt ”alle” kan være enige i fagpsykologiens svar i forhold til hva som utgjør gode liv, og i så fall i hvilken forstand av ”gode liv” fagpsykologiens svar kan være gyldige. Dette er et spørsmål om begrepenes bruksverdi og validitet. Til sist skal jeg komme med tanker rundt hva noen mulige positive og negative konsekvenser av fagpsykologiens svar på spørsmål om gode liv kan ha i vestens samfunn dersom de får utbredelse og normativ betydning.

### ***Er psykologiens begreper om gode liv normative eller deskriptive?***

Tidligere i oppgaven hevdet jeg at det i idéhistorien er fire typiske spørsmål der teorier og begreper om hva som utgjør gode liv er svar: 1) hvordan et menneske bør leve – altså hva som er moralsk god eller *riktig* handling, 2) hvordan et menneske bør være – altså hva som er moralsk god eller *riktig* væremåte, 3) hva som er et godt liv som menneske, med tanke på menneskets natur og bestemmelse i samfunn og kosmos, og 4) hva som er godt *for* et menneske – altså hva som er godt for den som lever det aktuelle livet, med andre ord individets sanne egeninteresse. Hvordan skal vi forstå fagpsykologiens begreper om gode liv?

Hvilket spørsmål om gode liv er de å regne som svar på? Er de svar på normative (spørsmål en og to) eller deskriptive spørsmål om gode liv (tre og fire)? Er de fagpsykologiske begreper om gode liv å forstå som normative verdibegreper eller kun verdinøytrale navn på fenomener *noen* verdsetter høyt i livet? La meg komme med noen tanker rundt disse spørsmålene i forhold til de ulike fagpsykologiske begrepene jeg har redegjort for.

”Subjective well-being” dreier seg, som jeg har vært inne på, om hvordan livet oppleves for den som lever det – om det oppleves som et godt eller dårlig liv med hensyn til både opplevelseskvalitet og til egen vurdering av livet ut ifra egne evalueringsstandarder. Som jeg også har vært inne på, er dette en typisk teori om hva som er å betrakte som et individs egeninteresse. SWB kan altså forstås som et svar på spørsmålet hva som er godt *for* et menneske, med andre ord en spesifisering av individets egeninteresse. Filosofisk sett er dette en kombinasjon av en hedonistisk og en egoismebasert teori. Begrepet SWB fremtrer altså i utgangspunktet som et rent deskriptivt begrep, som ikke sier noe om at det høyeste menneskelige gode nødvendigvis er SWB eller at en *bør* forsøke å realisere mest mulig SWB i livet sitt og eventuelt også i andres liv. SWB-forskningen kan tolkes som etablering av kunnskap med utgangspunkt i et *hypotetisk imperativ*: *hvis* en ønsker å realisere SWB, *så* er det mer sannsynlig at en lykkes ved å gjøre sånn og sånn. Hvilke konsekvenser eller kostnader dette kan ha i forhold til andre ønsker eller verdier er ikke tematisert. Kunnskapen om SWB er i så fall å betrakte som amoralsk – den sier ingen ting med hensyn til hva som er rett eller gal handling, eller hvordan en faktisk *bør* handle. Hvis en derimot vektlegger begrepets verdiladning og hvilke spørsmål SWB-forskningen *kan* forstås som svar på, er situasjonen imidlertid annerledes. Når en sier at noe har ”well-being”, at det er på en *god* måte, er dette å si noe om hva som er bedre enn noe annet, altså en verdivurdering. Når en i tillegg knytter SWB til begrepet lykke og sier at SWB er lykke, så har man knyttet SWB opp til hva som gjerne antas å være et høyt, eller det høyeste, menneskelige gode og det som er mest verdt å etterstrebe. Hvis SWB blir forstått som det som er mest verdt å etterstrebe i livet, har denne forskningen fått en tydelig verdiladning. Gitt premisset at en *bør* leve slik at en realiserer det som er mest verdt å realisere, et langt fra urimelig premiss, sier SWB forskningen noe om hvordan en *bør* leve. I så fall blir SWB-begrepet og forskningen rundt instrumentelle forhold ved dette begrepet å regne som svar på spørsmål en – altså om hvordan en *bør* leve. Filosofisk sett får vi da en livsførselsorienterende forstilling som er en blanding av etisk hedonisme med etisk egoisme. De intervensjonsmessige anbefalingene fra SWB-forskningen blir i så fall til leveregler. Det er slike anbefalinger som gjerne trykkes i media, enten det er enkle bøker om

”lykke”, eller om det er råd i aviser, helse- og ukeblader, og disse *kan* forstås som forslag til leveregler. Under skal jeg komme tilbake til tvilsomme konsekvenser av dette – både med hensyn til det å ha lykkefølelse som toppnorm, og det å søke individuelle løsninger på problemer, som SWB-intervensjoner, i hvert fall foreløpig, typisk retter seg mot.

Med fagpsykologiens øvrige begreper for gode liv er det *mutatis mutandis* omtrentlig likt som med SWB-begrepet når det gjelder hvorvidt begrepene er å tolke som normative eller ikke, jeg skal derfor kun kommentere noen forskjeller.

Flow-begrepet innebærer filosofisk sett en form for etisk hedonisme med perfeksjonismeteoritiske overtoner. Hvis flow blir å betrakte som normativt, bør en søke flow-opplevelser, som innebærer positive opplevelser samtidig som de fremmer vekst i kompleksitet, ferdigheter og orden – antatte objektive goder, uavhengig av om en får noen *opplevelsesmessig* gevinst av disse.

PWB-begrepet innebærer, i motsetning til SWB-begrepet og flow-begrepet, en objektivt gitt vektlegging av god fungering fremfor positive opplevelser. Dette er en typisk perfeksjonismeteoritisk tilnærming til gode liv. Filosofisk sett blir denne tilnærmingen å regne som en verdsetting av det å fungere som et angivelig godt menneske, slik PWB forstår og avgrenser dette. Den svarer dermed både på spørsmål tre, spørsmål fire og muligens på spørsmål to. ”PWB” rommer altså både en inne bygget antropologi, en definisjon av perfeksjonismebasert egeninteresse, og muligens en moralsk teori om hvordan et menneske *bør* være. Når jeg sier ”muligens” er dette fordi en *kan* forstå PWB i utgangspunktet kun som svar rundt egeninteresse. Da har vi i så fall å gjøre med en teori som kun er *deskriptivt* dygdsorientert og ikke preskriptivt dygdsorientert, som i en *moralisk* dygdsteori. Som med SWB fører imidlertid uansett koplingen til ”well-being” og ”lykke” at PWB kan forstås normativt.

Når det gjelder autentisk lykke, er det omstridt hvorvidt dette er en teori som skal forstås normativt eller ikke. Seligman bedyrer selv at den ikke skal det og at den er deskriptiv:

(...) the theory is not a morality or a world-view; it is a description. I strongly believe that science is morally neutral (but ethically relevant) (...) It does not *prescribe* these lives for you, nor does it, as a theory, value any one of these lives above the others. (Seligman, 2002, s. 303).

Det er som om Seligman ikke innser eller vil innrømme at han bruker svært verdiladede termer når han beskriver sine ”autentisk lykkelige” liv som ”gode”, ”meningsfulle”, og

”fullstendige”. Hvis dette ikke skulle vært en form for verdsetting, måtte i så fall de aller fleste vært enige i at han kun utdyper teoretisk allerede eksisterende betydninger i språket – at når en i dagligspråket snakker om gode liv, så snakker en om liv av den typen Seligman beskriver som ”gode liv”, og tilsvarende med ”meningsfulle” og ”fullstendige” liv. I så fall ville hans benevnelser kun vært etablert navn med etablerte referanser. Den nominelle definisjon av gode liv ville ikke vært noe problem, kun realdefinisjonen, som Seligman i så fall utdyper. Slik er det imidlertid ikke. En er ikke så enige i hva begrepet ”gode liv”, ”meningsfulle”, og ”fullverdige liv” refererer til. Når vi i dagligspråket snakker om gode liv forstår mange dette, som jeg har vært inne på, typisk som enten som liv rike på sansenytelser eller som liv som ligger nært det Seligman benevner som behagelige liv – et liv som er *følelsesmessig* godt. At han velger å definere gode liv som bruk av signaturstyrker for å oppnå dyp tilfredsstillelse, er altså *ikke* helt i harmoni med den konvensjonelle forståelsen av gode liv. Han knytter dermed et verdiladet begrep i konvensjonell bruk til sin egne forestilling om gode liv. Dette mener jeg bestemt er å gjøre ta et verdivalg. Det er et forsøk på å endre innholdet i et allerede verdiladet begrep. La meg ta et eksempel som kan klargjøre det jeg mener. Seligman kupper et eksisterende begrep og dets verdiladning, på samme måte som han kunne kuppe en presidentstilling i et land og satt inn sin egen kandidat, men med den forskjellen at Seligman ikke innrømmer at han har byttet ut presidenten og dermed krever at folket fremdeles skal ha samme respekt og verdsettelse av presidenten som før kuppet. Utvelgelsen av signaturstyrkene ble også, som tidligere nevnt, gjort på grunnlag av deres moralske kvaliteter i form av nytte for andre og fellesskap, altså med bakgrunn i en åpenbar moralsk verdivurdering. Jeg mener derfor at også autentisk lykke kan forstås normativt og virke normativt dersom folk forstår Seligmans innhold i gode liv *som gode liv* – altså liv høyt verdt å etterstrebe.

Med community well-being er forholdet til det normative med hensyn til ”well-being” og eventuelt kopling til ”gode liv”, det samme som i de andre begreper. På bakgrunn av CWBs langt mer omfattende forståelse av gode liv enn hva som er den konvensjonelle forståelse av gode, tror jeg imidlertid det skal en del til for at folk eventuelt tar til seg denne forståelsen. CWB overskrider både vanlige forståelser av egeninteresse og fremtrer, som jeg har vært inne på, som en mer typisk moralsk teori som sier at en skal ta hensyn til både egeninteresse, andres interesser og fellesskapets eller samfunnets beste. I så fall kan den tolkes som en moralsk teori i utgangspunktet, og normativt ladet fra Prilleltenskys side. Prilleltensky blir som en etiker, sosialfilosof eller en moralist som mener å ha funnet ut av hvordan folk bør



leve og hvordan samfunnet bør være innordnet. Det kan imidlertid hende at han har rett, siden vi faktisk *er* mer ontologisk og holistisk innviklet i hverandre enn det individualistiske menneskesyn gjerne innrømmer. I så fall *kan* hans teori betraktes som en beskrivelse av egeninteresse. Med bakgrunn i konvensjonell forståelse fremtrer dette imidlertid noe søkt for meg. Jeg tror målet til Prilleltensky er å etablere en normativ teori og jeg tror målet hans også er å realisere denne teorien i praksis slik at mennesker, relasjoner og samfunn blir bedre, slik han ser det. For meg virker det som Prilleltensky har gode poenger.

Summa summarum synes fagpsykologiens begreper om gode liv å stort sett være *ment* som deskriptive, men gjennom valg av verdiladede begreper og hvordan disse gjerne blir forstått av folk bærer disse begrepene med seg klare normative implikasjoner. Flere av begrepene har også moralske eller kvasimoralske aspekter. Ved lesning av forskernes tanker rundt begrepene virker det som om forskerne er ute etter å etablere en form for alternativt normativt rammeverk til eksisterende normative rammeverk i dagens samfunn. Den fagpsykologiske litteraturen rundt gode liv har følgelig mange samfunnskritiske aspekter både med hensyn til konstitusjonen av det gode for mennesker og med hensyn til konsekvenser av å i praksis realiseringen av innholdet i begrepene. I tillegg til det *spesielle* ved begrepene om gode liv, er det også viktig å legge til at det kan argumenteres for at fagpsykologiens teorier og begreper mer *generelt* er normative, fordi fagpsykologien har en tendens til å gjøre seg selv sann gjennom at den er med på å gi form til det fenomenet den har som forskningsobjekt – menneskets selv (Brinkmann, 2004; Gergen, 1973; Nafstad, 2003). Som filosofen og forfatterinnen Iris Murdoch sa: ”man is a creature who makes pictures of himself, and then comes to resemble the picture” (1998, s. 75). Fagpsykologien er, som jeg var inne på i innledningen, med på å levere bilder, eller antatte speilbilder, av mennesket som mennesket tar til seg, og kan derfor være med på å forme hvilke bilder mennesker ender opp med å ligne på. En annen side ved fagpsykologiens begreper om gode liv og deres normativitet er hvorvidt begrepene er universelt gyldige eller ikke. Er de ikke det, kan de fungere slik som jeg drøftet i forbindelse med autentisk lykke: De kan være undertrykkende på andre forståelser av gode liv, de kan altså fortrenge andre perspektiver, ta deres plass eller eventuelt benyttes som standarden andre perspektiver evalueres ut ifra. Slike former for kulturell eller ideologisk imperialisme er ikke uvanlig. En kan imidlertid spørre om det er noen grunn til at fagpsykologers begreper om gode liv skulle få prioritet fremfor andres begreper, om fagpsykologenes eventuelle ideologiske imperialisme på noen måte er kvalifisert og legitimert: Er det noe som tilsier at fagpsykologer er bedre egnet enn andre som normative

autoriteter? Dette spørsmålet innebærer forholdene mellom vitenskap og etikk, mellom deskriptiv og preskriptiv erkjennelse, med andre ord: kunnskap om det som *er* og det som *bør* være. Psykologer har i kraft av deres vitenskapelige utdanning mer deskriptiv kunnskap om mennesker enn mange andre, men er det noe ved denne utdanningen som kvalifiserer dem til å være normative autoriteter? Metaetisk naturalisme er den eneste posisjonen som gjør normative slutninger fra deskriptiv kunnskap om mennesket akseptabel. I følge naturalismen kan en slutte fra hva som oppleves godt eller hva en antar er god fungering som menneske, til hvordan mennesket *bør* være og leve. Denne posisjonen er imidlertid svært kontroversiell (jf. Graham, 2004). Hvilken autoritet fagpsykologer skal ha innenfor etikk dersom en ikke inntar en naturalistisk posisjon, er imidlertid for meg en gåte.

### ***Er alle enige i at gode liv består i det psykologiens begreper favner?***

Dette spørsmålet har jeg allerede på ulike måter tatt opp og drøftet. Kortsvaret er, nær sagt selvfølgelig, nei. Men la meg utdype dette og summere opp svaret mitt. Som jeg har vært inne på, er en ikke enig i hva et godt liv består i verken mellom kulturer, mellom ideologier innen en ideologisk heterogen kultur, eller mellom individer i en individualistisk og pluralistisk kultur. Slik jeg vurderer det, har ikke fagpsykologien foreløpig klart å skape et begrep om gode liv som favner *alle* eller de aller fleste forståelser av gode livs essens. Og jeg tviler også på dette i det hele tatt er mulig. SWB er tilsynelatende et lovende begrep i forhold til å *måle* hvorvidt mennesker selv opplever at de lever gode liv. For som drøftet tar i liten grad SWB stilling til hva et godt liv består i utover positiv affektbalanse og tilfredshet med livet. Men også dette er imidlertid en antagelse om egenskaper ved gode liv. Og som substansiell forståelse av hva et godt liv består i, er SWB preget av ikke bare følelseshedonisme og egoisme, men også subjektivism, individualisme og andre typisk moderne vestlige tanker (Christopher, 1999). At et liv er godt så lenge individet selv opplever det godt er en forholdsvis ny tanke i verdens idéhistorie. En har riktignok snakket om mennesket som alle tings målestokk (Protagoras) og lignende til andre tider. Men slike tanker har ikke hatt utbredelse i samme grad som i moderne samfunn. At et godt liv består i å være mest mulig selvforglemmende involvert i en flow tiltand i mesteparten av det en gjør, er heller ikke en tanke alle vil være enige i. Kanskje en del tankeretninger som er spesielt opptatt av å være tilstede i øyeblikket, ”leve i nuet”, og det å glemme seg selv vil kunne være enige med Csikszentmihalyi. Men for mange er det da vitterlig viktig å også være selvbevisst og reflektere rundt seg selv, andre og annet i løpet av livet. Dette betyr ikke at flow ikke kan være viktig, men som en altoverskyggende tilnærming til gode liv tror jeg det perspektivet er

for snevert til at det kan omfavnes av mange. Med begrepet autentisk lykke forsøker Seligman og medarbeidere også å favne en del verdier alle eller de fleste kan være enige i. At de lykkes med dette kan klart bli bestridt (Guignon, 2002). Og uansett er både prioriteringen av verdiene og hvilken bruk Seligman gjør av dem heller ikke noe alle kan akseptere. Mot denne nye vitenskapelige teorien, en teori i utvikling, kan en derfor innvende at denne er altfor tynn til å fungere som noen generell etikk eller livsfilosofi. De fleste vil trolig være enige i at mennesker bør orientere livene sine mot mer enn å bruke sine signaturstyrker innen et utvalg områder av livet. Jeg mener imidlertid, det er kanskje også Seligmans mål, at hans teorier kan brukes som et *supplement* til allerede eksisterende forestillinger om gode liv innenfor den kulturen en lever i. Denne innvendingen kan for så vidt også gjelde de andre avgrensningene av det gode liv. Ryff har en tydelig inspirasjon fra vestlig tenkning i sin formulering av god psykologisk fungering gjennom hennes seks dimensjoner for PWB (Christopher, 1999). Dette gjelder også Prilleltenskys visjon for et godt liv i et godt fellesskap gjennom sitt begrep CWB. Hvis en ikke er enige i hva et godt liv består i er selvfølgelig dette et problem for validiteten til fagpsykologiens begreper om gode liv.

### ***Lykke som lykkefølelse og det hedonistiske paradoks?***

Jeg har tatt opp om det kan være problemer ved det å sette personlig/individuell lykke, i form av SWB, som det eneste eller øverste gode, som summum bonum. Hvis lykke blir å forstå som *eneste* gode, gjør dette alle andre forhold både individinternt og individeksternt til brukelige eller ubrukelige instrumenter. Dette er problematisk på flere måter. Én innvending er at det kan medføre en instrumentell holdning til seg selv og sine omgivelser, noe som virker avhumaniserende og fremmedgjørende (Sugarman, 2007). En annen innvending er at andre sider ved det å være menneske, som mange verdsetter, går tapt:

When, finally, individual happiness becomes the criterion by which all things are measured, when the ability to withstand, strength of character, position in a community, the good of the group, exemplary and responsible adult behaviour, and/or the welfare of one's children are all subjugated to individual happiness and 'self-realization', then social arrangements weaken (...) Fullness of life – the satisfactory experience and performance of all the roles available to an adult in ones society-loses significance (...) in fact, role and status designations have become objects of suspicion,

as though they were different from-even contradictory to-the core self, the essential person. (Veroff, Douvan, Kulka, 1981, s.140-141)

Aldous Huxley fremstilte i den kjente *Brave New World* (1994) hvordan et samfunn med lykkefølelse som toppnorm kunne komme til å se ut, og den vidunderlige nye verden var langt fra noen utopi. Er virkelig alle midler like gode dersom målet, lykken, er godt? Selv medisiner, manipulering, vrangforestillinger og illusjoner? Kan også lykke bli en form for “opium for folket”? Et tredje problem er at det å sikte på lykken ikke nødvendigvis lar seg gjøre direkte – at lykken ikke kan gjøres til mål for en handling. Dette er det såkalte hedonistiske paradoks (Marar, 2003). Videre drøfting av dette lar jeg ligge her.

### ***Individualisme***

Individualismen utgjør, som drøftet, et generelt problem for psykologien. At en ensidig søker individuelle løsninger på kollektive problemer som kan kreve struktur-/systemendring på samfunnsnivå. Pragmatisk i de fleste psykologers hverdag er dette en underordnet oppgave. Men det betyr ikke at psykologer totalt kan overse eller glemme andre sider ved årsaker til menneskers psykiske problemer og psykisk helse. Kritisk psykologi har som vist vært opptatt av dette aspektet ved det gode liv. Som Christopher (1999) formulerte individualismens posisjon:

As a moral vision, individualism combines ontological claims about the nature of the self with normative prescriptions about the good or ideal person. Individualism relies on an atomistic understanding of the person as being metaphysically discrete and separate from other persons. (Christopher, 1999, s. 142).

Individet betraktes i individualismen som den primære realitet, samfunnet er en samling individer og får en sekundær, derivert andreordens status. La meg derfor til sist understreke at dagens fagpsykologi også trenger den kritiske psykologis tilnærming til det gode liv med vekt på å være del av et fungerende fellesskap.

### **Oppsummering og konklusjon**

Helt til sist: La meg oppsummere oppgaven og dens konklusjoner:

I denne oppgaven har jeg vært inne på ulike tolkninger av spørsmålet ”hva er et godt liv?”, typiske temaer innen refleksjon rundt dette spørsmålet og ulike tilnærminger til formulering

av svar. Spørsmålet dreier seg i hovedsak rundt de to normative spørsmålene ”hvordan bør et menneske leve?” og ”hvordan bør et menneske være?”, og de to deskriptive spørsmålene ”hva er et godt liv som menneske?” og ”hva er godt *for* et menneske?”. Refleksjonen rundt disse spørsmålene dreier seg om hva som er det eller de hierarkisk høyeste goder, hva som er moralsk riktig og galt, menneskets natur og bestemmelse i samfunn og kosmos, og hva et individs egeninteresse består i – hvilke goder, eller kvalitetsdimensjoner, det kommer an på når vi evaluerer et liv som lykkelig eller vellykket. Videre har jeg diskuterte flertydigheter i begrepet lykke, og redegjort for tre kategorier for tilnærminger til konkretiseringer av dette begrepet, forstått som individets egeninteresse, i nyere filosofi: hedonisme, egoisme og perfeksjonisme. Moralske, eller åpenbart normative, former for menneskelig godhet har jeg delt inn i to overordnede perspektiver – pliktetiske og dygdsetiske. Med hensyn til fagpsykologiens begreper om gode liv, har jeg presentert seks begreper innen nyere fagpsykologi som har som formål å fange essensen i eller sentrale aspekter ved gode liv. Disse begrepene har jeg koplet sammen med typiske tilnærminger og kategorier for svar i filosofien. Det i fagpsykologien mest utbredte av disse begrepene, SWB, er en blanding av en hedonistisk og en egoismeorientert posisjon på hva som er godt for et menneske. Flow er en hedonistisk posisjon med perfeksjonismeteoritiske overtoner i forhold til samme spørsmål. PWB er en perfeksjonismebasert posisjon i forhold til samme spørsmål, samt spørsmålet hva er et godt liv som menneske. Autentisk lykke er en blanding av en hedonistisk, en perfeksjonismeteoritisk og en dygdsetisk posisjon, og inneholder svar både på hva som er godt for et menneske og på hvordan et menneske bør være. CWB er en blanding av en egoismesorientert, perfeksjonismebasert, dygdsetisk og pliktetisk posisjon, som svarer både på hva som er godt for et menneske, hvordan et menneske bør leve, hvordan et menneske bør være, og hva et godt liv som menneske er. De fagpsykologiske begrepene om gode liv blir gjerne utgitt for å være deskriptive teorier, men inneholder ofte normative aspekter, og tankene rundt tyder ofte på at forskeren ikke bare har deskriptive, men også normative mål med sine begreper og teorier. I tillegg er det sannsynlig at fagpsykologiens begreper om gode liv lett blir tolket som normative begreper og dermed uansett intensjon fra forskeren, kan ha normative konsekvenser. Fagpsykologene er altså i praksis leverandører av livsidealer. Disse livsidealene er imidlertid ikke universelt gyldige – de favner ikke alle livsidealer og det er ingen åpenbar grunn til at psykologenes idealer skal prioriteres foran andres. De kan også ha både positive og negative konsekvenser dersom de blir forsøkt realisert i et samfunn. På den positive siden støtter mye av forskningen rundt begrepene om gode liv intervensjoner i forhold til gode liv som ikke dreier seg om ensidig fokus på sansenytelser, passiv

underholdning, materielt forbruk og konsumerisme. Også menneskes sosiale aspekter og deres avhengighet av fungerende relasjoner og fellesskap får støtte av forskningen. I lys av dette støtter fagpsykologiens forskning rundt godt liv opp om mye kritikk rettet mot dagens samfunn og peker vei for mer positiv utvikling. På den negative siden løsriver de psykologiske forskerne seg sjelden fra en grunnleggende egosentrisk og individualistisk tilnærming til problemløsning, og støtter på den måten opp under eksisterende samfunnsforhold på systemnivå. Prilleltenskys, og muligens noe av Seligmans, tilnærming er imidlertid også orientert mot endring av samfunnet. Et kritisk aspekt, først og fremst ved det mest utbredte begrepet, SWB, er dets forholdsvis ensidige fokus lykkefølelse som mål i livet. Instrumentelle tilnærminger til livsførsel basert på dette er både en trussel mot mange andre verdier og paradoksalt nok også en trussel mot realiseringen av lykkefølelse, siden dette er vanskelig å søke direkte.

Jeg mener at psykologien produserer mye interessant, og potensielt viktig, kunnskap i forbindelse forskning rundt gode liv. Men en bør forholde seg kritisk og reflektert i forhold til den. Hvis det er slik at en verdsetter og vil realisere lykke, forskjellige ”positive” karaktertrekk osv. kan psykologisk forskning rundt dette være gode innspill til hvordan en skal få til dette mest effektivt. Hvis fagpsykologiens forestillinger om gode liv får preg av å være definerende for det som er godt, og dermed fortrenger alle andre former for godhet, kan imidlertid disse forestillingene utgjøre problemer på flere måter. Fagpsykologien forskning bør derfor bli forstått *hypotetisk* og ikke *kategorisk* i forhold til gode liv. Refleksjon, debatt og diskusjon av hva en i praksis vil søke å realisere i liv og samfunn, og *hvordan* en vil gå frem for å realisere dette, mener jeg derfor bør fortsette og at fagpsykologien ikke skal forstås dit hen at den en gang for alle, med vitenskapelig legitimitet, har fastlagt hva og hvordan et godt liv er. Psykologer kan være leverandører av livsidealer i samfunnet, men folk bør ikke sluke disse livsidealene rått og ureflektert. Det bør heller ikke psykologene selv gjøre.

## Referanser

- Akhtar, S.(1999). The distinction between needs and wishes: implications for psychoanalytic theory and technique. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47(1), 114-151.
- Angeles, P.A. (1992). *The HarperCollins Dictionary of Philosophy*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: HarperCollins.
- Annas, J. (1993). *The Morality of Happiness*. New York: Oxford University Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. I Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (353-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2<sup>nd</sup> ed.). Hove: Routledge.
- Aristoteles. (1999). *Den Nikomakiske Etikk*. Oslo: Bokklubben Dagens Bøker.
- Augoustinos, M., & Walker, I. (1995). *Social Cognition: An Integrated Introduction*. London: Sage.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. London: Guilford
- Beck, U. (2004). *Globalisering og individualisering. (Bind 1)*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Becker, L.C. (1992). Good Lives: Prolegomena. *Social Philosophy & Policy*, 9 (2), 15-37.
- Belliotti, R.A. (2004). *Happiness Is Overrated*. Oxford: Rowman & Littlefield.
- Bennett, M. (2005). *The Purpose of Counselling and Psychotherapy*. New York: Palgrave Macmillan.
- Bilimoria, P. (1993). Indian Ethics. I Singer, P. (ed.) *A Companion to Ethics*. Oxford: Blackwell.
- Blakar, R.M. (1973/2006). *Språk er makt*. 7. utg. Oslo: Pax Forlag.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Nutshell*. London: Personal Well-Being Centre.
- Brinkmann, S. (2004). Det psykologiserede menneske – psykologien og det meningsfulde liv. I Eriksen, C. (red.). *Det meningsfulde liv*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Browning, D.S. & Cooper, T.D. (2004). *Religious Thought and the Modern Psychologies*. 2<sup>nd</sup> ed. Minneapolis: Fortress Press.

- Brülde, B. (1998). *The Human good*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur?
- Brülde, B. (2006). Happiness and the Good Life. Introduction and Conceptual Framework. *Journal of Happiness Studies*.
- Buss, D.M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Cafaro, P. (2004). The Virtues of Self-Help. *Philosophy Now*, 45 (March/April), 9-13.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carrette, J. & King, R. (2005). *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*. London: Routledge.
- Christopher, J.C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141-152.
- Cloninger, R. C. (2004). *Feeling Good. The Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Cooper, D.E. (1996). *World Philosophies: An Historical Introduction*. Oxford: Blackwell
- Cottingham, J. (1998). *Philosophy and the Good Life. Reason and the passions in Greek, Cartesian and psychoanalytic ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1994). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Living Well: The Psychology of Everyday Life*. London: Phoenix.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). Materialism and the Evolution of Consciousness. I Kanner, A. & Kasser, T. (eds.). *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*. Washington, DC: APA.
- Cushman, P. (1995). *Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.



- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213.
- Dalai Lama 14, & Cutler, H.C. (1999) *Kunsten å være lykkelig: en håndbok i å leve*. Oslo: Arneberg.
- Dalai Lama 14, & Cutler, H.C. (2004). *Arbeid og lykke: kunsten å trives på jobben*. Oslo: Damm.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. I Lopez, S. J. & Snyder, C.R. (eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. (463-473).
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological-Science-in-the-Public-Interest*, 5 (1), 1-31.
- Doherty, W.J. (1995). *Soul Searching. Why Psychotherapy Must Promote Moral Responsibility*. New York: Basic Books.
- Easterbrook, G. (2004). *The Progress Paradox. How Life Gets Better While People Feel Worse*. New York: Random House.
- Ellsberg, R. (2003). *The Saints' Guide to Happiness*. New York: North Point Press.
- Engberg-Pedersen, T. (1996). *Antikkens etiske tradisjon fra Sokrates til Marcus Aurelius*. København: Gyldendal.
- Eriksen, C. (red.) (2004). *Det meningsfulde liv*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Eysenck, M.W. (1990). *Happiness: Facts and Myths*. Hove: Lawrence Erlbaum
- Foucault, M. (2000). *Galskapens historie i opplysningens tidsalder*. Oslo: Bokklubben Dagens Bøker.
- Freud, S. (1966). *Ubehaget i Kulturen*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag.
- Fromm, E. (1995). Essentials of a Life Between Having and Being. I Funk, R. (ed.). *The Essential Fromm: Life Between Having and Being*. London: Constable.

- Fryba, M. (1996). *The Practice of Happiness: Exercises and Techniques for Developing Mindfulness, Wisdom and Joy*. Boston: Shambhala.
- Furedi, F. (2004). *Therapy Culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Routledge.
- Gadamer, H.G. (1989). *Truth and Method*. 2<sup>nd</sup> ed. London: Sheed and Ward
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.
- Gergen, K.J. (1973). Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(2), 309-320.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Goodstein, E.S. (2005). *Experience without Qualities: Boredom and Modernity*. Stanford: Stanford University Press.
- Graham, G. (2004). *Eight Theories of Ethics*. London: Routledge.
- Grayling, A.C. (2004). *What is Good. The Search for the Best Way to Live*. London: Phoenix.
- Griffin, J. (1986). *Well-being: its meaning, measurement and moral importance*. Oxford: Oxford University press.
- Griffin, J. (1996). *Value Judgement: Improving our Ethical Beliefs*. Oxford : Clarendon Press.
- Grinde, B. (2002). *Darwinian Happiness: Evolution as a Guide for Living and Understanding Human Behavior*. Princeton, N.J.: Darwin Press.
- Guignon, C. (1999). *The Good Life*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Guignon, C. (2002). Hermeneutics, Authenticity, and the Aims of Psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 22(2), 83-102.
- Guignon, C. (2004). *On being authentic*. London: Routledge.
- Hamilton, C. (2004). *Growth Fetish*. London: Pluto Press.
- Harbo, N.J., Jørgensen, S.L., Lystbæk, C., Nielsen, C.F. & Sandberg, M. (red.) (2004). *Det gode liv – mer end dig selv*. Århus: Philosophia.
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- Hecht, J.M. (2007). *The Happiness Myth: Why What We Think is Right is Wrong*. New York: HarperCollins.

- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Heidegren, C.G. (2004). Det gode liv hinsides oplevelsessamfundet. I Harbo, N.J., Jørgensen, S.L., Lystbæk, C., Nielsen, C.F. & Sandberg, M. (red.). *Det gode liv – mer end dig selv*. Århus: Philosophia.
- Heiene, G. (1995). En ny global etikk? I Østnor, L. (red.) *Mange religioner – én etikk?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Held, B.S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-992.
- Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
- Hellevik, O. (1996). *Nordmenn og det gode liv: Norsk monitor 1985-1995*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hitlin, S., & Piliavin, J.A. (2004). Values: Reviving a Dormant Concept. *Annual Review of Sociology*, 30, 359-393.
- Hooft, S. van (2006). *Understanding virtue ethics*. Bucks: Acumen Publishing ltd.
- Howard, A. (2005). *Counselling and Identity. Self Realisation in a Therapy Culture*. New York: Palgrave Macmillan.
- Hurka, T. (2001). *Virtue, vice, and value*. New York: Oxford University Press.
- Husted, J. (2006). *Etik, moral & verdier*. Århus: Philosophia forlag.
- Huxley, A. (1994). *Brave New World*. London: Flamingo.
- Irvine, W.B. (2006). *On Desire. Why We Want What We Want*. Oxford: Oxford University Press.
- Jahoda, M. (1959). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Jørgensen, C.R. (2002a). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, C.R. (2002b). "Find dig selv. Realiser dig selv. Konstruer dig selv. Selvet i senmoderne selvhjælpslitteratur og psykoterapi". *Psyke og Logos*, 23, 106-144.
- Jørgensen, C.R. (2004). Psykoterapi som vejen til det gode liv? I Harbo, N.J., Jørgensen, S.L., Lystbæk, C., Nielsen, C.F. & Sandberg, M. (red.). *Det gode liv – mer end dig selv*. Århus: Philosophia.
- Jørgensen, I. & Nafstad, H.E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. I: Linley, P.A., & Joseph, S. (eds.). *Positive psychology in practice*. Hoboken, N.J.: Wiley.

- Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (red.) (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Kasser, T. & Kanner, A.D. (ed.) (2004). *Psychology and consumer culture: the struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, D.C.: American Psychological Association
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1993). A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kazez, J. (2007). *The Weight of Things. Philosophy and the Good Life*. Oxford: Blackwell.
- Kernes, J.L., & Kinnier, R.T. (2005). Psychologists' Search for the Good Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1), 82-105.
- Kekes, J. (2002). *The Art of Life*. London: Cornell University Press.
- Kekes, J. (2006). *The Enlargement of Life: Moral Imagination at Work*. Cornell? Cornell University Press.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C.L.M. & Magyar-Moe, J.L. (2003). The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-Being. I Snyder, C. & Lopez, S. (eds.). *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures*. Washington: APA.
- Keyes, C. & Haidt, J. (red.) (2003). *Flourishing: The Positive Person and the Life Well-Lived*. Washington DC: American Psychological Association.
- Keyes, C.L.M., Ryff, C.D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kilby, R.W. (1993). *The Study of Human Values*. New York: University Press of America.
- Kim, C. (2004). Det gode liv – eksistentiel apori og filosofisk afklaring. I Harbo, N.J., Jørgensen, S.L., Lystbæk, C., Nielsen, C.F. & Sandberg, M. (red.). *Det gode liv – mer end dig selv*. Århus: Philosophia.
- Kinnier, R.T., Kernes, J.L., Tribbensee, N.E., & Puymbroeck, C.M. (2003). What eminent people have said about the meaning of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(1), 105-118.
- Klein, S. (2004). *Lykkeformelen. Hvordan gode følelser oppstår*. Oslo: Gyldendal.
- Klemke, E.D. (ed.) (2000). *The Meaning of Life. 2nd ed*. Oxford: Oxford University Press.
- Kraut, R. (1979). Two Conceptions of Happiness. *The Philosophical Review*, 88(2), 167-197.

- Kupperman, J.J. (2006). *Six myths about the good life: thinking about what has value*. Indianapolis: Hackett Pub.
- Kvale, S. (2003). The Church, the Factory and the Market: Scenarios for Psychology in a Postmodern Age. *Theory and Psychology*, 13(5), 579-603.
- Lane, R. E. (2000). *The Loss of Happiness in Market Democracies*. New Haven: Yale University Press.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. New York: Penguin Press.
- Lear, J. (2001). *Happiness, death, and the remainder of life*. London: Harvard University Press
- Leclerc, I. (1984). The Metaphysics of the Good. I Dougherty, J.P. (ed.) *The Good Life and its Pursuit*. New York: Paragon House. (s. 51-76)
- Lelord, F. (2005). *Hectors reise, eller Jakten på lykken*. Oslo: Pantagruel.
- Lorentzen, H. (2004). *Fellesskapets fundament. Sivilsamfunnet og individualismen*. Oslo: Pax.
- Lowe, C.M. (1976). *Value orientations in counseling and psychotherapy: the meanings of mental health*. 2<sup>nd</sup> ed. Cranston, I.R.: Carroll Press.
- Macaro, A. (2006). *Reason, Virtue and Psychotherapy*. Sussex?: Whurr Publishers Ltd.
- MacIntyre, A. (1985). *After virtue: a study in moral theory*. 2nd ed. London: Duckworth.
- MacIntyre, A. (1999). *Dependent Rational Animals: why human beings need the virtues*. London: Duckworth.
- Madsen, O.J. (2004). *Den terapeutiske etos – en analyse av psykologien i senmoderniteten*. Hovedoppgave i psykologi. Bergen: Universitetet i Bergen.
- Marar, Z. (2003). *The Happiness Paradox*. London: Reaktion Books.
- Martin, M.W. (2006). *From Morality to Mental Health. Virtue and Vice in a Therapeutic Culture*. New York: Oxford University Press.
- McCabe (2005). *The Good Life*.
- Mccready, S. (ed.). (2001). *The Discovery of Happiness*. London: MQ Publications.
- McGill, V.J. (1967). *The Idea of Happiness*. New York: F.A. Praeger.
- McLeod, K. (2001). *Wake Up To Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention*. San Francisco: Harper San Francisco.
- McMahon, D.M. (2006). *Happiness: A History*. New York: Atlantic Monthly Press.

- Morris, D. (2004). *The Nature of Happiness*. London: Little Books Ltd.
- Murdoch, I. (1998). *Existentialists and Mystics: Writings on philosophy and literature*. New York: Penguin Press.
- Myers, D.G. (1992). *The Pursuit of Happiness: Who Is Happy - and Why*. New York: William Morrow and Company.
- Nafstad, H.E. (2003). The Neo-liberal ideology and the self-interest paradigm as resistance to change. *Journal of Radical Psychology*, 3, 3-21.
- Nafstad, H.E., Blakar, R.M., Carlquist, E., Phelps, J.M. & Rand-Hendriksen, K. (2007). Societal ideology and power: The influence of current neo-liberalism. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17, 313-327.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. I Lopez, S. & Snyder, C.R. (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2003). The Construction of Meaning Through Vital Engagement. I Keyes, C. & Haidt, J. (eds.). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington DC: American Psychological Association.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. New York: Cambridge University Press
- Nolan, J.L. (1998). *The Therapeutic State: Justifying government at century's end*. New York: New York University Press.
- Nozick, R. (1990). *The Examined Life. Philosophical Meditations*. New York: Touchstone.
- Nussbaum, M.C. (1994). *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press.
- Nussbaum, M.C. (2003). *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Næss, A. (1999). *Økologi, Samfunn, Livsstil. Utkast til en Økosofi*. Oslo: Bokklubben Dagens Bøker
- Pahuus, M. (1998). *Det gode liv. Indføring i livsfilosofi*. København: Gyldendal.
- Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*. Oxford: Clarendon.
- Pavot, & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Philips, A. (2005). *Going Sane*. London: Penguin Books.

- Prilleltensky, I. (1989). Psychology and the Status Quo. *American Psychologist*, 44, 795-802.
- Prilleltensky, I. (1994). *The morals and politics of psychology : psychological discourse and the status quo*. New York: SUNY.
- Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(Suppl. 66), 53-60.
- Prilleltensky, I. & Nelson, G. (2005). *Community Psychology : in pursuit of liberation and well-being*. Houndmills: Palgrave/Macmillan.
- Rabbås, Ø. (1998). *Lykke og moral hos Aristoteles*. Oslo: Norges forskningsråd.
- Rawls, J. (1973). *A Theory of Justice*. Oxford: Oxford University Press.
- Reiss, S. (2004). Multifaceted Nature of Intrinsic Motivation: The Theory of 16 Basic Desires. *General Review of Psychology*, 8(3), 179-193.
- Ricard, M. (2006). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. New York: Little, Brown.
- Rimke, H.M. (2000). Governing Citizens through Self-Help Literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61-78.
- Ringen, S. (2000). *Veien Til Det Gode Liv. Invitasjon til Samtale om Tro og Verdier i en Ny Tid*. Oslo: Kagge Forlag.
- Rohan, M. J. (2000). A rose by any name? The value construct. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 255-277.
- Rokeach, M. (1979). *Understanding human values: individual and societal*. New York: Free Press.
- Rorty, R. (1989). *Contingency, irony, and solidarity*. New York: Cambridge University Press.
- Rubin, J. B. (2004). *The Good Life: Psychoanalytic reflections on love, ethics, creativity, and spirituality*. New York: State University of New York Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C.D. & Singer, B.(2000). Interpersonal Flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2003). Ironies of the Human Condition: Well-Being and Health on the Way to Mortality. I: Aspinwall, L. & Staudinger, U. (eds.) *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*,
- Sadler, J.Z. (2005). *Values and psychiatric diagnosis*. Oxford: Oxford University Press.
- Sandøe, P. (1999). Quality of Life – Three Competing Views. *Ethical Theory and Moral Practice*, 2, 11-23.
- Schmuck, P. & Sheldon, K. (red.) (2001). *Life Goals and Well-Being. Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Schoch, R. (2006). *The Secrets of Happiness. Three thousand years of searching for the good life*. London: Profile Books.
- Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32(3), 268-290.
- Seligman, M.E.P. (2002/2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K.M., Elliot, A.J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339
- Singer, P. (1997). *How Are We To Live? Ethics in an age of self-interest*. Oxford: Oxford University Press.
- Skovgaard, N. (2002). *Det gode liv*. Århus: Systime.
- Sugarman, J. (2007). Practical rationality and the questionable promise of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 175-197.
- Sumner, L.W. (1996). *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford: Clarendon Press.
- Syse, H. (2005). *Veier til et godt liv: filosofiske tanker om hverdagslivets etikk*. Oslo: Aschehoug.



- Szasz, T. (1961). *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York: Harper & Row.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- Taule, R. (1990). *Escolas ordbok*. Oslo: Escola forlag.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self: The making of the modern identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tengland, P.A. (1998). *Mental health: a philosophical analysis*. Linköping: Department of Health and Society.
- Thomassen, N. (1971). *Betragtninger over lykke*. København: Munksgaard.
- Triandis, H. (1995). *Individualism & Collectivism*. Boulder, Colorado: Westview Press.
- Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities of Life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437-457.
- Veenhoven, R. (2005). Is Life Getting Better? How Long and Happily Do People Live in Modern Society? *European Psychologist*, 10(4), 330-343.
- Ventegodt, S. (1997). *Livskvalitet: Å erobre livets mening og bli frisk igjen*. Oslo: Ex Libris.
- Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R.A. (1981). *The inner American: a self-portrait from 1957 to 1976*. New York: Basic Books.
- Vittersø, J. (1998). *Happy People and Wonderful Experiences: Structure and Predictors of Subjective Well-Being*. Doktoravhandling. Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Vitz, P. C. (1994). *Psychology as Religion. The Cult of Self-Worship*. 2<sup>nd</sup> ed. Carlisle, UK: The Paternoster Press.
- Wallach, M.A. & Wallach, L. (1983). *Psychology's Sanction for Selfishness. The Error of Egoism in Theory and Therapy*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Waterman, A.S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Wetlesen, J. (1987). *Forelesninger Over Etikens Historie. Filosofiske Undersøkelser nr 5*. Stensil. Institutt for Filosofi, Universitetet i Oslo.

- White, N. (2006). *A Brief History of Happiness*. Oxford: Blackwell.
- Wolf, S. (1982). Moral Saints. *The Journal of Philosophy*, 79(8), 419-439.
- Wright, G.H. von (1963). *The varieties of goodness*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Øverenget, E. (2006). *Lykkens filosofi*. Oslo: Aschehoug.